

سیلف ہیلتھ

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

نیورو اینکوسٹک پروگرامنگ

مرحہ

اے مالکِ کُلِ مبدیٰ والے! صبر فرما! ... آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ڈپریشن اور نفسیاتی

امراض کا علاج

مرچو

بذریعہ این ایل پی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر اینٹیل پی

بی ایچ ڈی جے فزکس، اینٹیل پی،

پتھراپی، سلائیٹھڈ (امریکہ)

کرومپٹری (برطانیہ)

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی لاہور



می

ڈاکٹر صداقت علی جنسوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے حواری کرایا

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

پروفیسر ڈاکٹر سید اعظم علی رضوی

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصالح خان کلیم

۱۵ کنز شہر یا راجہ بھٹی

و اکثر DTA انتقالی

والله اعلم

۱۰ اکثر سلطان محمود

۱۵ اکٹوبر ۱۹۷۱ء

وڪيپيڊيا جي مدد ڪريو

صالحی: ۱۰۰

کافی حد تک سبب جان

الوزراء محمد و سكونى كاسر نزار هون

جنہوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت۔

کی

207	اوپر بیان سے کیسے سمجھیں؟	11
215	اوپر بیان مثبت	12
223	سیکشن سوئم	
225	علاج کے لیے ایس ایمل اپنی تکنیکیں اسرار احسن عجبیک، اظہار عجبیک، مستور عجبیک، انشائی زبان عجبیک، سب روپ عجبیک، حیاتی جدول عجبیک، مہیار ہندی عجبیک، آب و تاب عجبیک، تاج ارباب عجبیک، مہا جی کی دیوہ عجبیک، برآورد عجبیک، دنازو راز عجبیک، قصہ فریم عجبیک، کاملاقی لافضل عجبیک، جہنم پاشی عجبیک، جلال ہنکر عجبیک، ہنکر کی زنجیر عجبیک، سیر اہل عجبیک، یقین حرم عجبیک	13

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

مرچو
اظہار خیال
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن اور حاضر کے نگین مساک میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر مری طرح اثر اٹھا دیتے ہیں۔ بہترین اور جلد علاج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکو تھراپی کرنا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روانہ نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جاوید مساک کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید مساک فوٹن ہاؤس لاہور (وفاقی امراض کی بحالی کا مشالی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی ورکشاپ کراچے ہیں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معالجین اور ڈاکٹروں کی علمی جنموں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو تسلیم کیا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل لانے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ پھر مری مانے میں یہ کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی مریضوں کی رہنمائی کے لیے مطالعہ کا کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی بی (امریکہ)

ایف اے سی ای (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئر لینڈ)

صدر شعبہ سائیکاتری سر گنگارام ہسپتال لاہور

آنرییری ایگزیکٹو ڈائریکٹر فائونڈیشن ہائوس لاہور

زونل ریپریزینٹیشن ورلڈ سائیکاتریک ایسوسی ایشن

نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

مسلم نسلیات نے لفظیاتی تیار کیا اس کا سبب فرد کی اللہ سے دوری بتایا ہے۔ جب فرد اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو وہ معاشرے کے دیگر افراد اور خود سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہی دوری، اسے نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ دنیا اور پاکستان میں بھی ڈپریشن اور دوسری نفسیاتی بیماریاں بہت کام ہوا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم نے این ایل بی کی طریقہ علاج کا سہارا لیتے ہوئے ڈپریشن اور دوسرے نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کا کامیاب علاج کیا، ان کی سوچ میں تبدیلی لانے اور عام افرو کی راہنمائی کے لیے ایک کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ لکھی، جس میں سادہ، عام فہم زبان میں زندگی کے عملی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انھوں نے بڑی خوبصورتی سے قارئین کو این ایل بی سے متعارف کروایا ہے، پھر مختلف نفسیاتی امراض کی آسان زبان میں تخریج کی ہے۔ جذباتی، سماجی رویے، ماحول کے اثرات، معاشی پیلو کا ذکر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ یہ ماحول فرد کی سوچ کو کس طرح متاثر کرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور اسباب کا تفصیلی بیان کرنے کے ساتھ ساتھ مختلف طریقہ ہائے علاج کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کتاب میں ڈپریشن سے بچنے کے لیے جو اصول آسان راستے بھی بتائے گئے ہیں جو عام آدمی کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

کتاب میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل بی کی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کو بڑی وضاحت کے ساتھ، آسان اور عام فہم زبان میں بیان کیا ہے۔ عملی مثالیں مصنف کے ذاتی تجربات کی واضح عکاسی کرتی ہیں جو ہر میں روانی ہے بات پر صندالے کے دل میں اثر جاتی ہے۔ یہ ایک مفید عملی رہنمائی کی کتاب ہے۔ میری دعا ہے کہ ڈاکٹر جاوید صائم کی اس کاوش کو پذیرائی ملے اور وہ اس تحریک کو جاری رکھیں۔

پروفیسر ڈاکٹر اظہر علی رضوی

سابق صدر شعبہ نفسیات گورنمنٹ کالج یونیورسٹی لاہور۔

سینیئر کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فائونٹین ہاؤس لاہور۔

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھ کر بے حد مسرت ہوئی ہے، جس میں نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج کی تفصیل دی ہے البتہ ڈپریشن کی وضاحت صرف لفظیاتی خاطر میں کی گئی ہے جو سکتا ہے کہ ایک سادہ راستہ اس سے متعلق ذہن، تاہم بہت سے پیلو مریض کے احساسات کے قریب تر ضرور ہیں، جس کی جامع تکنیکیں ڈپریشن اور خاص طور پر نفسیاتی امراض کے لیے این ایل بی کی تکنیکیں مفید ہیں۔ اگرچہ یہ موضوع مشکل ہے لیکن ڈاکٹر جاوید صائم نے قارئین کے لیے اس کو بہت آسان بنانے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ میرے خیال میں اس کتاب کو بار بار پڑھنا چاہئے تاکہ این ایل بی کی روح کو سمجھا جائے اور بخود پڑھ کر کسی دوسرے شخص پر اس کی تکنیکیں استعمال کی جائیں تاکہ بہترین نتائج مل سکیں۔

ڈاکٹر شہر یار احمد بھٹی

ایم سی بی ایس
ایم سی بی ایس ڈی بی بی، ایم آر سی جی بی (ایوٹائپ)
کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فائونٹین ہاؤس لاہور۔

☆☆☆☆☆

محترمہ ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھنے کا موقع ملتا ہے اور مجھے بے حد مسرت ہوئی ہے کہ پاکستان جیسے ملکی طور پر پسماندہ ملک میں نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے این ایل بی کے جدید سائنسی علم کو اپنی خوبصورت قوی زبان میں، ایک مطبوعات افزا اور قابل تحریف کاوش کی ہے۔ اس کتاب میں جس طرح ذہانت سے تمام طریقہ ہائے علاج، ایلو پتھک، ہومیو پتھک، ہیرل، بجلی کے چنگوں، روحانی اور خاص طور پر این ایل بی سے علاج پر تفصیل

سے روشنی ڈالی ہے۔ جماعتی مثال آپ ہے۔ مصحف کی طویل تاریخ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئینہ دار ہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر ہر سطر سے گزرتے ہوئے جاوید صاحب کے شوقیہ جنون کا احساس ہوا کہ جیسے جہل اقبال کہہ رہے ہیں۔

غدا آرزو میری نکلا ہے
میرا نور بصیرت مام کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (لندن)، کنسلٹنٹ سالیٹکاتروست

صدر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوکر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈیپریشن اور غم کا شکار رہتے ہیں۔ شوکر ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈیپریشن اور غم کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوکر کا تیل زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا تیل دکانی دواؤں کرنے کے لیے این این ایل پی کی ٹنگٹکس استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں اس کتاب میں این این ایل پی کی ٹنگٹکس سادہ اور آسان زبان میں لکھیں ہیں جو ہر خاص و عام اپنی دواؤں کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قریشی

ایم بی بی ایس، ماہر ذیابیطس (امریکہ)

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور دوائی کی ڈیپریشن کے لیے این این ایل پی ٹنگٹکس استعمال کر کے مریض کی سوچ میں انقلابی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر ہر پورا کا مٹا کھا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (بوٹانہ)، کنسلٹنٹ سالیٹکاتروست

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ اپنے موضوع پر انتہائی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈیپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت گہرا انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی تکنیک طریقے، ہرٹل، ایلیوٹنک، ہوسو، وچٹل، بگل کے ہنگے، روحانی اور خاص طور پر این این ایل پی کے طریقے علاج کی مکمل تفصیل لکھی ہے اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت انداز میں تشریح کی ہے اور این این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے تفصیل طریقے تحریر کئے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی دواؤں کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں جبران کن تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک نکتہ ہے۔

پروفیسر ہومیو ڈاکٹر عبدالرحمن خان کلیم

ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم بی

سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

مرچو

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“

میں ڈاکٹر چلویدہ صاحب کے فریجی پر دیگر ماسوں میں شرکت کر چکی ہوں اور ان کی بتائی ہوئی این این پی کی تکلیفیں اپنے ہر کچر اور ہر سنے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی منقبتیں ملنے اور مشکلات کو حل کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ میں نے ان کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا بخور مطالعہ کیا ہے جس میں این این پی کی تکلیفیں عام ہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام سمجھ سکتا ہے۔ یہ ایک انتہائی جامع، مستند اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں این این اور نفسیاتی مسائل میں مگرے ہوئے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور چھنی چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

بیسٹ گریجویٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔

سند یافتہ امریکن بورڈ برائے امراض دماغی والدین پر رحم فرما

نفسیاتی (امریکہ)۔

بانی انجمن برائے سکون۔

☆☆☆☆

ڈاکٹر چلویدہ صاحب کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نام صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے کئی دائمی اور جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں مگر معمولی توجہ دینے سے بچاؤ ممکن ہے۔ گزشتہ چھ سالوں میں خود کئی کے اندر اور بیمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے اہل ڈپریشن کا مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے این این پی کے علم کو اپنے ماحول اور پھر کے مطابق اعلیٰ کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کمزور عقل اور مثنیٰ سوچ ہی مسائل کی جڑ ہیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے حکار لوگوں کے لیے یہ ایک جامع سیلف ہیپ کتاب ہے اس میں این این پی کی تکلیفیں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد کو دراستہ استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں بچھٹا مارا سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو بچھٹے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں مگرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

خالد نجیب خان

معاون مدیر ہفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔

پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وبائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیا کے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چھ نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شکن اور یکسر بھی موزی امراض کے مقابلے میں زیادہ تیزی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ ماہرین کی تخمینے کے مطابق ڈپریشن طبی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ٹاکسیوں کے حلقہ سوچ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں جتنا افراد نوحہ و رنج و مل کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں جیسا کہ مصنفہ طابع علاج اور سائیکو تھراپی کے لیے تیار نہیں ہوئے۔ جان کو ملوث ہی نہیں ہے۔ سائیکو تھراپی میں کئی طریقہ علاج ہے جس کے مصنفہ غرضی تھانات میں مکمل لگ جاتی ہیں۔ یوں تو سائیکو تھراپی کے بے شمار طریقے مانج ہیں لیکن میں آپ کو اپنی ایل بی کے بارے میں بتاؤنگو جو کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا لگنے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے تین برس پہلے مجھے ٹی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری عمر پانچو سال تھی۔ تقریباً ایک سال ہسپتال پر رہنے کے بعد تھیں ہوا کہ ٹی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ ”ٹی بی ہے“ سنتے ہی میرے پاؤں کے سارے زمین ٹل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گننے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرئی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ تیار لوگوں کی مشائیں پیش کرتے ہوئے جو

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

اس مرض سے شفا پانچے تھے میری زبردست حوصلہ فزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکتے تو میں بھی تندرست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے ہمت باعہد لی اور ذہن میں خود کو تندرست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں بالکل ٹھیک ہو جاؤ گا جس کے زبردست نتائج سامنے آئے۔

دراصل چھ ماہ بعد اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے چاند سا بیٹا عطا کیا مگر میں بھر پر خوشیاں منائی گئیں لیکن کچھ عرصہ کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر دیا لیکن چند ہی دنوں میں وہ ہمیں اس چھوڑ کر خالق حقیقی سے جلا۔

تیرہ برس پہلے جب تیسرا بچہ نکلا کہ جب میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹین کے میڈیکل ٹیسٹ میں معلوم ہوا شوگر کا مرض ہے جس کی وجہ سے شدید ذیابیطس کا حملہ ہوا کہ یہ تو ذیابیطس ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہو گی لیکن جلد ہی میں نے انہی سب اسامات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی پر سکون ہو گئی۔

چھ ماہ بعد چھ ماہ کی سب سے کم عمر کا صاحبہ صاحبہ سے پیدا ہوئی اور وہ بھی بچہ کینسر میں مبتلا ہو گیا اور دو چار سال تک کینسر سے جنگ کرتا رہا لیکن آخر کار ہمیں فزودہ چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا سحر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ذیابیطس پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کمال کی نعمت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور ہمت سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کمال سے کیا آج سوچ کا مثبت نتائج اور کام نکلتا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس قادر موعود کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پر سکون ہے۔ یہ طریقہ کار ذیابیطس

میں مبتلا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کا سبب تجربات کے بعد پر امید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی وسعت درست کر کے ذیابیطس کے پھیلنے سے بچ سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک لوگ جو ذیابیطس کے بعد آپ کا معیار زندگی بھی بہتر ہو جائیگا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح وسعت مقرر نہیں کر پاتے جب تک بہتر ہونے کے کوئی پانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی ذکی جذباتی دھچکے کے بعد اپنی زندگی بھر بڑا دکریں۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پریکٹس کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم علم لوگ نام نہاد عاملوں قیصروں یا دیگر لوں کے پاس پھر لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پریکٹسز، اطباء یا ہومیو پیتھ کے پاس جانے والے افراد لہذا عرصہ تک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب تر ضرور ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی معضلات بھی ان کی صحت پر دہا ہوتے۔ اگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کمال کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور سبھی ان اثرات سے بچ سکتے۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی سے نفسیاتی مسائل این ایل پی کے ذریعے حل کئے ہیں اور ان کو مثبت سوچ کے اعاد کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ لہذا میں این ایل پی کے ایسے موثر طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ذیابیطس اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ایجاب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے ذیابیطس نفسیاتی مسائل کے حل اور ذیابیطس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

مرچو

مرکز مالک کل منبر والدین پر رح امین

سیکشن اول

مرچو
اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

باب 1

این ایل پی کا تعارف

نیورولکونیک پروگرامنگ مختصراً سے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیوروڈھن سے لکھونک زبان سے متعلق ہے اور پروگرامنگ کا مطلب کسی نکتہ عملی یا طریقہ کار کا اپنا یا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری لفظی اور غیر لفظی زبان (تصورات) ہمارے ذہن کو منظم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے ذہن کو مطلوب نتائج حاصل کرنے سے ہے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوشگوار اور ناخوشگوار یادوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس غیبیہ، سننا، چکھنا، چھونا اور سونگھنا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزاء کو تہ مل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ الفاظ میں این ایل پی، عقلی مکتوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے برہم پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بننے لگتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حسیات کو ہر بار کے لیے ایک ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے سچے واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تشکیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت مطمئن ہوں کیا یہ تم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ لیکن آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے کوشش پر اپنے جسم میں طغیانی اٹھاتے ہیں، بھلائی، جتنی بھی کرتے ہیں اور اس کے برعکس جی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گری، دل کی دھڑکن، تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، آنسو بہنا، کندھوں پر ہوا دھکوس کرنا اور کچلی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہیں جن کو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسایل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے غمی سوچ اور کردار یقیناً غم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کبھی تبدیلی کے لیے یقین بنایا دینی گئی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور مؤثر انداز میں کس طرح استعمال کرنا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاعرانہ نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شاید خواہش کر سکتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست مؤثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے اور بہت ہی جلد مطلوب نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرانڈر اور دچو ڈیٹزل نے رکھی تھی۔ جان گرانڈر روڈیلا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور دچو ڈیٹزل ایکہریاضی دان، ایکہیٹراور گمنانست قرانی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تجربات کو مطالعہ کیا جنہوں نے حیران کن نتائج پیدا کئے۔ یہ تجربات فرو پرل جو گمنانست قرانی کا بانی اور جینا سٹیز، لیلی قرانی کی بانی اور ملٹن ایچ اے کسن دنیا کے مشہور ترین کلینیکل چٹانوم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچے اور عمل کرنے کے اعادہ کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے بڈلر اور گرانڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیئے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں شخص افراد نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن مایہ نظام ہیں“

ایک سسٹم انسان کے اندر اور دوسرا انسان اور ماحول کے درمیان ہوتا ہے۔
 دونوں ہی اس پر ایسے یا نہ سے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسان کے اندر بے شمار
 چھوٹے چھوٹے نظام ایسے ہیں جن میں کڑا کام کرتے ہیں مثلاً جسم میں: سانس، ہاضم، خون اور
 نروس سسٹم اور سوچ میں یقین، کامل، اعتقاد، احساسات، قصور و ات اور آواز میں ہوتی ہیں
 یہ سب اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دوسرا نظام انسان اور ماحول کے درمیان ہے جو کہ پھر لا تعداد نظاموں پر
 مشتمل ہے مثلاً لوگوں میں، باہمی تعلقات، جمود، ثقافت، تہذیب، معاشرہ، موسمی
 تبدیلیاں، قدرتی آفات وغیرہ جو انسان کے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی مثال
 نظام شمسی کی طرح ہے، تمام دیگر سیارے سورج کے گرد گھومتے ہیں اور ہر سیارہ اپنے محور
 کے گرد بھی گھومتا ہے۔ زمین کے اپنے محور پر گھومتے سے دن اور رات پیدا ہوتے ہیں
 جب کہ سورج کے گرد چکر لگانے سے موسم پیدا ہوتا ہے۔ انسان میں بھی ایسی ہی مثالیں
 چھوٹے نظام میں ہیں مثلاً پانی، ہوا، نباتات، معدنیات وغیرہ۔ اس پر بے شمار
 مٹنے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں اور اس سسٹم کے کسی بھی حصہ کو الگ کرنا ممکن نہیں، اسی
 طرح انسان کو بھی سمجھنا نظام میں ہی رہ کر زندگی گزارنا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے سسٹم کا
 توازن بگڑ جائے تو انسان مسائل کا شکار ہو جاتا ہے جس کے لیے ایندھن ایل کی طرح کار
 ہی تیار کر دیتا ہے۔

ان درجہ میں مسائل کو حل کرنے کے لیے ایندھن ایل میں مفروضے قائم کئے
 گئے تھے۔ مفروضہ کے لغوی معنی ہیں کہ کسی چیز کو قبل از وقت بغیر کسی سوال اور دلیل کے
 دل و جان سے قبول کر لینا کہ یہ بالکل صحیح ہے۔

دراصل یہ مفروضہ ہماری سوچ کے ذریعے بنتے ہیں۔ دوسرے نقصان میں

یہ لاشعوری یقین ہوتا ہے جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہ ہمارے عملوں
 اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی مفروضے کو دل سے قبول کر سکتے ہیں تو ان کو
 زندگی کے تجربات اور واقعات میں شامل کر لیتے ہیں۔ جب تک ہم ان مفروضوں پر قائم
 رہتے ہیں جب تک ہمارے نروس سسٹم ان کو رد نہیں کرتا رہتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ مفروضے کو کبھی یا جھوٹ ثابت نہیں کیا جاسکتا
 بلکہ حساب کے قاعدوں کی طرح ان کو بالکل ٹھیک یا جاتا ہے تاکہ کسی مسئلہ کو آسانی سے حل
 کیا جاسکے۔ اسی طرح ایندھن ایل میں مفروضہ اس کے رد ہے اور ماحول کے متعلق کچھ
 مفروضے قائم کئے گئے تھے۔ دراصل یہ مفروضہ زندگی میں درجہ میں مسائل کو حل کرنے
 کے لیے فرد کو زیادہ سے زیادہ امکانات مہیا کرتے ہیں، جس کے بعد وہ اپنی زندگی
 میں نمایاں تبدیلیاں لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام مفروضے "زندگی اور ذہن مملیہ
 نظام ہیں" کے خیال پر ہی مشتمل ہیں۔

مرچو
 الہی علیہ السلام
 پر رحم فرما۔ آمین

ذہن اور جسم ایک ہی نظام کے دو حصے ہیں

ماحول خواہ کیسا بھی ہو اور کہیں بھی ہو کسی کو معلومات عواس غسے کے
 ذریعے ہی ملتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کو مشعل میں استعمال کرنے کے لیے
 اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ لیکن وقتی نقوش بعد میں انسانی جسم پر اثر انداز
 ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص، کسی کو کسی حادثے میں مرتے ہوئے دیکھ لیتا
 ہے اور پھر انتہائی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ یہ برے احساسات اس کے جسم میں کئی
 تہد لیاں پیدا کر سکتے ہیں جن میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتا، سانس کی
 رفتار تیز ہو جاتا شامل ہیں۔ یہ برے احساسات سوچک نروس سسٹم کے ذریعے

دو بارہ ذہن کو مزید گہرا ہٹ اور خوف پیدا کرنے کا بیٹھاپا کرتے ہیں۔ ان بیٹھاپات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گہرا ہٹ اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں بناتا ہے ویسے ویسے مزید برے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں ہٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر اگر این ایل پی کے ذریعے ایک ہٹ کو تبدیل کر دیا جائے تو دوسرا از خود تبدیل ہو جاتا ہے۔

انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ اس نظام کے اندر ہی اس کو ایسے کوئی جگہ ملے گی جہاں اس کا کام سب اور سحر مست ہوتا ہے۔ یاد رکھیں تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی روپے کے نتیجہ میں بڑھنے ہوئے کی قوت جو کسی حسی اطلاع کے بعد اس روپے کو بڑھانا کرے یا بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیار شدہ شے کو بڑھایا گیا کرنے کے لیے واپس اسی مشین میں ڈال دیا جائے اور وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مثلاً ایک ٹھنڈی مٹی پر تھری

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تحریف کرتے ہیں بیچناٹھس ٹھنڈی مٹی کا حاصل یہ ہوتا ہے لیکن ہمارے اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حاصل بہت ہونا چاہیے۔

ایک روپے اگر تین گج پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک روپے بدلنے نہیں رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پانی یا بار اور مضبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چمک ہوتی ہے۔ اس طرح کسی ٹھنڈی مٹی کا چمک دار روپے اس کی کامیابی کی گنجی ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک روپے نتائج نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ روپے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک ٹھنڈی مٹی سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ریلوے، بذریعہ بس اور بذریعہ کار یا ٹکسہ ہر کے کہ چلنا چاہے۔ کوئی بھی راستہ استعمال کرنا چاہیے اور وہ ٹھنڈی مٹی کی راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت معطل ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی اس کو بذریعہ ریلوے چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے روپے میں چمک نہیں دیکھتا تو بیچناٹھس ٹھنڈی مٹی کے چمک دار روپے سے جانے میں اسے کچھ تاخیر ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

تھنڈی مٹی نہیں ہوتا

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں ایسی کئی مثالیں نظر آئیں گی کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین ٹھنڈی مٹی سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ کچھ روپے

مرچو

پر رجبہ

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کسی بھی معاملے کی سچائی اور حقیقت جاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چبکی ہوتی ہے اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ ارد گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ ان اہل بیانی میں نیکی جڑیں خود بخود نکلتی نظر آتی ہیں جو ہمارے دلوں کا حصہ بن کر رہتی ہیں اور ان کو کوئی سسٹی بھی دیتے ہیں۔ یہی نفقہ میں حقائق اور پاکیزہ بنا دیتے ہیں۔ ایک گھر کا نفقہ کسی شخص کو گھر کی قبر میں راہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسبِ خواہش تسکین فراہم نہیں کرتا وہ شخص جب نفقہ کی مدد سے مگر خیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار نظر آتے ہیں۔ ان کا ہر فریبہ و گمراہی کا سامان دیکھ کر دکھاتا ہے جس سے اس کو تسکین ملتی ہے۔ مگر کافہ بنے نقشے سے اسے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کافہ بنے نقشہ چاروں طرف سے اس کا گھر نہیں مل پاتا تو یقیناً یہ بات بھی اہم ہے کہ کشش ہوگا تو کمر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اتنی طرح زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانا ہوں تو پہلے ذاتی نفقہ کو بند کرنا پڑتا ہے۔

ہر شخص اپنے ذاتی نفقہ کو کسی درجہ تک پہنچاتا ہے

صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا دور اک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص اعزاز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور کچھ کے مطابق سچائی پر مبنی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی اعزاز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو بحالے کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ اپنی ذاتی نفقہ پر درعمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔

ہر شخص کے ذاتی نفقہ میں منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتا چکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں ذاتی نفقہ تشکیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی کچھ کے مطابق ذاتی نفقہ بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نفقہ کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد اعزاز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے کچھ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نفقہ کسی دوسرے شخص کے لیے ایسے یا ہم یا بچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذاتی نفقہ منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم سمجھتا ہوگا ہے مگر کے نزدیک وہ اچھائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زیادہ کچھ کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر طبعاً راضی ہو جاتا ہے۔

ہر شخص اپنے ذاتی نفقہ کو اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں اپنی کچھ کے مطابق ذاتی نفقہ بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نفقہ کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورتحال کو اپنے منفرد اعزاز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے کچھ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نفقہ کسی دوسرے شخص کے لیے ایسے یا ہم یا بچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذاتی نفقہ منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم سمجھتا ہوگا ہے مگر کے نزدیک وہ اچھائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زیادہ کچھ کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر طبعاً راضی ہو جاتا ہے۔

ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے نا ہوگا کہ اس شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ فلاح نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے بارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں وہ اصل اس کے دور ان کے ذاتی نفقہ میں ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فطری طور پر انسانی ذہن کی یہ غریبی ہے کہ کسی بھی صورتحال میں وہ تمام ممکنہ امکانات میں سے ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔ جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعد میں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیصلہ ملاحظہ کرنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال سمجھ نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد مل ہو جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص کیلئے سکتا ہے

تم گاڑی خود دیکھ نہیں چلاتی؟" رضیہ نے میرا سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے ہی بتا دیا تھا "رضیہ" کہ میرے بس کاروبار نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، میرا نے کہا۔

رضیہ اور میرا کام مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمول کی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت ہے کہ اس دنیا میں ایسی کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سمجھنا نہ ہو۔ ہاں ضرور ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ناممکن کبھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو کٹھن کر کے آسانی سے سمجھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ایسے بہت سے کام نظر آ جاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قلمبیا مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑے سے لکھے لوگ ہی کمپیوٹر چلائے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کسی ایسے خاصے پڑے سے لکھے لوگ ہی کہتے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانے کا مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کیمرس کو چلا پاتے۔

ایں ایل ٹی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو سبھی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جاسکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر مجبور نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزور عقیدہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کہے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے گمراہتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر پلٹے کو کہا گیا تو آسانی سے پلٹے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دوختوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر پلٹے کو کہا گیا تو وہ اس لمبا بھی پلٹے لگا لیکن جس اس تختے کو 30 فٹ اونچے پر رکھ کر اس پر پلٹے کو کہا گیا تو اس نے اس کا کھوکھلا ہونا دیکھ کر خوف کا کہہ دیا۔ یہ خوف کا کہہ دینا اس کا حال تھا کہ اسی تختے پر پہلے دوسرے چل چکا تھا۔ مگر زمین میں وہ تختے کی بجائے ہلندی کو لے کر آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین حائل ہو گیا۔ یاد ہے کہ این ایل ٹی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام ایک بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اسی ذہنی کیفیت اور سوچ کے اعادہ کو قائم رکھیں۔

ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور دکان کی بھی

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ میں یہی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکا غماز آپ کو صرف دو سو ٹ دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ پکٹش کا دکھار ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد اور انکی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چٹائیں موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ تاخیر اور واقعات کو تہہ دل کرنے کے لیے ایندیل بی بی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تا کہ فرد کے سامنے زیادہ چٹائیں سہل کیے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

ہر روپے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

اس کا روپے کا ہر قطر اور ہر انچ اس کی ہر حرکت کو ہر لمحہ اس کے حوالے سے جواس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نقد کرنا یا شہ لٹا روپے ہے مگر نقد کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے بھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سگریٹ نوش کہتا ہے کہ سگریٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کھٹا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریٹائی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے دغیرہ و دغیرہ۔ جب تذکرہ بالا طریقہ دیکھتی ہر روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں "کوسا نے رکھے ہیں تو یقیناً مثبت مقاصد سامنے آ ہی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

عام لوگوں کی نظر سے اور محسوس ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سگریٹ کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زمین کی میں ہمارے ایسے بے شمار روپے ہوتے ہیں جو حق ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ ایندیل بی بی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی حق روپے کے ان مثبت پہلوؤں کو بھی غاہر کر دیا جائے تو زمین کی روحیں کے اندر رہا یاں تہہ لیاں لائی جاسکتی ہیں۔

مرچو

ہر روپے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

اس کا روپے کا ہر قطر اور ہر انچ اس کی ہر حرکت کو ہر لمحہ اس کے حوالے سے جواس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نقد کرنا یا شہ لٹا روپے ہے مگر نقد کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے بھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سگریٹ نوش کہتا ہے کہ سگریٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کھٹا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریٹائی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے دغیرہ و دغیرہ۔ جب تذکرہ بالا طریقہ دیکھتی ہر روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں "کوسا نے رکھے ہیں تو یقیناً مثبت مقاصد سامنے آ ہی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، نفسی اور نفسیاتی تہذیبیں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو یک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا اورنج ذیلی ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

1- حاصل

2- تعلقات

3- رویہ میں چلک

4- حیات

مرچو

تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان مطوعات کا تبادلہ کرنا۔ مطوعات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، چیلی کے ساتھ جسم اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں کہ تعلقات قائم کرنا آسان ہے اور ہر شخص تعلقات میں زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوئے جنہوں نے اچھے تعلقات بنائے بلکہ زندگی میں بھترین نتائج بھی پیدا کئے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے اچھے تعلقات بنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ دنیا کی بھی ہوئے اگر کبھی جانیں تو بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و خرم نظر آتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ بلکہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن ٹھیکہ ٹھیکہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

Outcome حاصل

اس کے نفسی معنی ہیں کوئی نتیجہ، کول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شہید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعد میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کسی بیماری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے بارے میں سوچنا اچھا نہیں مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ محروس کرنے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے حلق و فضاحت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا کول صحت کرنے میں مدد کرتی ہیں لہذا تندرست ہونے کے لیے پہلے کول کا صحت کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے حروف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا جب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ذہن اور نفسیاتی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح کول بنانا ہوگا۔

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات، پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حتیٰ خیالات کی صورت میں نام کا ماحول اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے ٹکراؤ سے صحت اور کامیابی بنتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک جوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی مل جانا چاہیے۔ میں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک مکمل کامیاب کاروبار ہو جاتا ہے جس پر اگر کاروبار نہ لایا جائے تو کل نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کر کے مکمل کامیابی کے لیے کوشش کرنا چاہیے کہ ان سب سے بچے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح منھن کر کے سستے کوئل کے جیسے دو ذراؤں آپس میں جڑ کر منھن کر رہے ہیں۔

Behavioral Flexibility روئے میں لچک

عام ذہنی کمزوری میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے تو وہ شخص اس کا تہاول دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل بی میں اسے روکے ہوئے ٹیک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک لڑکھو گھر سے دفتر پہنچتا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے مضبوط ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرار کوئی متبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا۔ مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اس کے حراج میں چلک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہضم خراب ہو تو اس کو درد کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو خاموشی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس پلگدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ پلگدار رویہ نہ جانتا تو اس کا نظام ہضم اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ مین ٹھکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہوتا۔ این ایل میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے جب تک مسلسل روپے سے میں تھک لیاں لاتے جا سکیں۔

موت پر بحرین تعاقبات قائم رکھے۔ مطالبہ ہے کہ قتل یتیم کا بدلہ ہو سکے۔

مِرْچُو

حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تر تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا پانا پانا حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی طرح یہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل

کر بنتی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھا تا یا بکھتر مانتا ہے اسے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک ماہل انسان میں پانچ بنیادی حیات پائی جاتی ہیں دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا، محسوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آزمودش کے لیے صرف تین حیات بھری سہمی، بلور و حاسی کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بھری حسی

یہ حسی تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

سہمی حسی

گرد و نواح کے ماحول سے آگہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بنیادی حسی حسی ہے۔ اس حسی کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر محسوساتی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔ اسی طرح سمت اور فاصلے کا تعین بھی دیکھے بغیر اسی حسی کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

احساسی حسی

یہ حسی کسی بھی جسمانی رد عمل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی میں جیسے اور جیسے کی حیات کو احساسی حسی ہی تصور کیا جاتا ہے۔

ساز

بڑا یا چھوٹا
موتا یا چٹا

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے

شکل

غولہ صورت یا پرمسورت

سمعی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں
اوپر یا نیچے
آگے یا پیچھے

رفقار

تیز یا سست
گھونچدار یا چٹا دان
الفاظ میں یا نہ سمجھ آنے والی
سرلی یا بچری
نرم یا سخت
دراخت یا غیر درخت
گلاب یا دکن دکن

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔ آمین

احساسی ثانوی حیات کے چھوٹے حصے

دباؤ

کم یا زیادہ

سلح

کھردری یا خالص
نرم یا سخت

درجہ حرارت

خفضا	یا	مگرم
------	----	------

وزن

ہلکا	یا	بھاری
------	----	-------

ذائقہ

عُش	یا	حصین
-----	----	------

کڑوا	یا	شفا
------	----	-----

حالت

خیر	یا	مفسوس
-----	----	-------

خوشی	یا	حس
------	----	----

درد	یا	آرام
-----	----	------

سُست	یا	بُخت
------	----	------

پُر سکون	یا	بے چین
----------	----	--------

مکمل	یا	شک
------	----	----

خوشبو	یا	بدبو
-------	----	------

زعمی کے کسی واقعہ یا تجربہ کو ذہن میں لانے کے لیے ان ثانوی حیات کو ہم
دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

1- تعلق Associate

تعلق والی حالت میں فرد اپنے تمام حواس غصہ کو برسرِ انداز میں استعمال کرتے ہوئے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل میں اتنا متنب ہو جاتا ہے کہ بیرونی ماحول سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور اندرونی طور پر وہی دہاؤ یا پرسکون احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اگر وہ محبت کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کی تمام تر توجہ محبت کے لحاظ پر مرکوز ہو جاتی ہے اور وہ اتنا متنب ہو جاتا ہے کہ خود کو ان محبت کے واقعات سے گزرتا ہو محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں تعلق والی حالت میں آپ ہاشمی کے کسی مشاہدہ کے بارے میں اس انداز میں سوچ سکتے ہیں جیسے واقعہ آپ اپنے ذہن پر موجود ہیں۔ آپ اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں کانوں سے سنتے ہیں اور وہی محسوس کرتے ہیں جہاں آپ نے پہلی مرتبہ محسوس کیا تھا۔

لا تعلق Dissociate

لا تعلق والی حالت میں آپ اپنے بارے میں بیرونی طور پر باخبر ہوتے ہیں اور اندرونی لحاظ سے بالکل غافل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں لا تعلق والی حالت میں آپ ہاشمی کے کسی واقعہ کا اس طرح سوچتے ہیں جیسے آپ خارجی حیثیت سے مشاہدہ کر رہے ہیں یا دور سے اپنے بارے میں اس کی فلم دیکھتے ہیں اور اس کے ہر ایک جزئیات

سے مکمل طور پر غافل رہتے ہیں جس میں آپ کے احساسات بھی مخدوش ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے لی جاسکتی ہے کہ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے فرد یہ تصور کرے گا کہ وہ دس فٹ کے قاسطے سے خود کو لان میں کرسی پر بیٹھا پسندیدہ مشروب پیتا ہوا دیکھ رہا ہے۔ سامنے میز پر مشروب والا جگ پڑا ہوا ہے ایسی حالت میں فرد اپنے احساسات نوٹ کرے تو اس کے احساسات کم ہی ہوتے ہیں۔

اس کے برعکس تعلق والی حالت میں فرد خود اس کرسی پر جا کر بیٹھ جائے اور ہاتھ میں مشروب کا گلاس پکڑ لے اور اسے منہ سے لگائے جیسے جیسے مشروب نگلے سے نیچے اترتا جائے گا مشروب کی ٹھنک اور ذائقہ بھی محسوس ہوگا اب وہ اپنے احساسات کو نوٹ کرے جو کہ پہلے سے بڑھ چکے ہیں۔

اس تعلق سے ثابت ہوا کہ جب کسی بھی واقعے کا مشاہدہ کیا جاتا ہے تو احساسات کی شدت کم یا بیشتر ہو جاتی ہے اور جب اسی واقعے میں خود کو مشغول کر لیا جائے تو احساسات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ احساسات کی شدت بڑھتی ہے تو فرد تعلق والی کیفیت میں ہوتا ہے اور جب احساسات کی شدت کم یا کمتر ہو جاتی ہے تو وہ لاهتعلق والی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔

اب ہم یہی تجربہ زندگی کے کسی حقیقی واقعہ پر کر کے دیکھتے ہیں تاکہ آپ کو صحیح سمجھ آ جائے۔ اپنے کسی حالیہ خوشگوار مشاہدہ یا واقعہ کا انتخاب کریں یا وہ ہے اس واقعہ کا اصل زندگی میں موجود ہونا انتہائی ضروری ہے کیونکہ خیالاتی واقعہ سے بات نہیں بنے گی مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے ہیں یا کوئی شاؤی میلوں کا موقعہ ہو۔ اس کو ذہن میں لائے اور اس مشاہدے کو خود پر غاری کر لیجئے۔ اپنی آنکھوں سے وہ سب کچھ دیکھنے کی کوشش کیجئے، جو آپ نے دیکھا تھا۔ واقعہ کے جزئیات تصورات اور رنگ و روشنی وغیرہ جو

کچھ آپ نے سنا تھا اسے سنئے یا دازیں، ضرور ذہن اور اسی طرح جذبات حواس وغیرہ موقع احساسات دوبارہ محسوس کیجئے۔ ایسے دیکھنے جیسے اصل واقعہ بھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

اب آپ اپنے جسم سے باہر تعلق اور قریے سے دور کسی ایسی جگہ خود کو لے جاتے ہوئے محسوس کریں جہاں سے آپ اب بھی اس خوشگوار واقعہ میں خود کو دیکھ سکتے ہیں یعنی تعلق والی حالت میں لے جائیں اور اس طرح تصور کریں جیسے آپ خود کو کسی قسم میں متحرک دیکھ رہے ہیں۔ اس انداز میں سوچئے سے آپ کے احساسات میں کیا فرق پڑا ہے؟ کہاں آپ کے محسوسات زیادہ شدید تھے، پہلی حالت میں یا دوسری میں؟ ان کلیات میں موجود فرق ہی دراصل تعلق اور لاهتعلق والی حالت ہوتی ہے۔ اس تعلق اور لاهتعلق والی خصوصیات کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی زندگی کے واقعات کو انتظامی طور پر تبدیل کر سکتے ہیں۔

مِرْجُو
ایک مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باری باری ایک ایک منتظر تھا نہیں اور ان کا جواب دیا۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بند کر لیجئے پر سکون ہو کر اس کے حلقہ سوچئے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دک پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے مگر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی وقتی تصویر کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے دیکھیں اور اسے بڑا کرنا شروع کریں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے نا سبکی پہلے؟ خوشگوار یاد کو زیادہ روشن بنائیں اور قریب تر کریں، پہلے سے بھی زیادہ خوشگوار بن کر ختم ہوتا ہے۔ یہ عام ذہنی تصاویر کا کلام لطف کو بڑے بڑے حادثات کے لیے بھی لاگو ہے اور ان کے لیے بھی یہی اصول ہے۔ آپ یہ دیکھ سکتے ہیں کہ ان کے لیے بھی یہی اصول ہے۔ اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دو بارہ ذہن میں دیکھیں اور اسے اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ ہموار بنائے۔ کانوں میں ہڈی آوازوں اور صوتوں کا دالیم بڑے حادثات کے ان میں تسلسل اور موسیقی کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھیں اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محسوسات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا رد عمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور عام ذہنی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کروانا ہوں تو

ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



مرچو
اے مائت کل میرے والدین پر

ایک فلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی فلم کو دیکھ جانے کے لیے اپنے کمرے کا زادہ رنگ درخشیاں موسیقی کا دالیم کم کیا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے زندگی کے کسی بھی واقعے کا تاثر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتانا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ متفقین کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو بڑے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عملاً کرنا ہوگا۔ کسی اور کی عمر ہی میں یہ مشقیں کرنا بہتر ہوگا۔

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں عید اشدہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل گہرا ہو جاتا ہے، کندھے سے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توانا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یا دہرے کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسی واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح آپ بیت کیا ہو اور درد کا باعث بنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چمک دار بنائیں اپنے قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی حقیقی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو اب اس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا فیرواح ، وحید لا، دم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزمائیں اور اپنے محسوسات میں فرق نوٹ کریں۔ آپ کو پہچنے لگے گا کہ آپ کے حقیقی جذبات اپنی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔

اب اسی واقعہ کی سبھی طاقتی حیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آواز کی خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب میں اور اگلا لگنوں پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال عید ہوگی کہ حقیقی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ بار بار کرنا اور کئی کے ساتھ جملہ اعداد میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ کون سی طاقتی حس آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل

دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یا کوئی ایسا اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیں، دیکھتے رہیں کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرکب کر دیجئے اسے دم اور وحید لا اور ناقابل دیکھ بنا دیجئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اپنی دور کر جہاں سے یہ مشکل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں پھر اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی وقتی تصویروں پر کام کیا ہے اب سبکی چیز سبھی حس پر آزمائیے مداح میں پرانی آوازوں کا دلایم کم کیجئے انہیں وسیع اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو ابھیچھانے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو طاقت ساقط کیجئے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ ناخوشگوار یا دیکھنا کی طاقت کتنی ہے؟ اس کی حدودی طاقت ختم ہو سکتی ہوگی، لیکن کس کس وجہ سے نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ دو دلا ہو جائے۔ آپ باطن کے بہت تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ انجی طرح سمجھ چکے ہو گئے کہ اپنی اپنی ایلی کی جتنا کلامی کس طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک مثبت احساس پایا، اسے طاقتور اور زیادہ قوت بخش بنا ڈالا۔ آپ نے خود پر طاری طاقتور اور حقیقی تصور کو اپنی اس کی قوت کو بھی ایک ہی جگہ میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ باطن میں آپ اپنی انفرادی تصاویر کے دم و دم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

مرچو

پر ر

ہوتا جاتا چاہے کہ ان ماحولیات کو آپ اس ڈگر پر نہیں چلنے دیتا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دو میں سے کسی ایک اعزاز میں گزار سکتے ہیں۔ ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بری تصویر، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کار طریقے سے اس پر اپنا رد عمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک بیل، جیل ٹکالے والے کھونٹے کے پھر لگا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں برے مشاہدات اور تجربات کے کران کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس اعزاز میں تصویر کر سکتے ہی کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے اعزاز میں جو انہیں اتنا فکرت اور کمزور کر ڈالے کہ آپ سوچ کر طرح سے اسے منسلک کر پائیں۔

میں ایک بار بھارت کا دورہ کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا مشقوں کو پوری توجہ کے ساتھ ابھی طرح بھیجیں لیکن اس وقت تک کہ انہیں ہے جب تک آپ خود پر نہیں چل سکتے۔

باب 2

نروس سسٹم

اگر آپ ٹیلا دین کے کوڑکھوں میں قواس کے اندر لامحدود چھوٹی بڑی تاروں کے نیچے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے اعصاب کا جال ہر سے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے بھٹاتا رہتا ہے۔ وہ کام کر سکتا ہے اور یہ اسے جی مشق کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساعت کے لحاظ سے نروس سسٹم دو حصے ہیں۔

1۔ سنٹرل نروس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مغز پر مشتمل عظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کلی نہیں نکل کر ہر سے جسم میں بھیجی جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اعدادی اور ہر دولی بیانات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی اعمال، جیسا کہ یاد رکھنا ہو چکا، ہدایات

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

منشعل نروں سسٹم



2- پیری فرل نروں سسٹم Peripheral Nervous System

منشعل نروں سسٹم سے نکل کر ہر ایک نرسو کا چال پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ ان نرسوں کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹوٹوک نروں سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر جسم کی بیرونی معلومات حواس غصہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کر کے منشعل نروں سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واہبی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروں سسٹم کے ذمے ہر جسم کی بیرونی معلومات حواس غصہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کرنا اور منشعل نروں سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واہبی جسم کو پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعضاء کا کوئی نہ ہر ذیل صوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1- سویجک نروں سسٹم Somatic Nervous System

سویجک نروں سسٹم کے ذمہ ہڈیوں، جڑوں، نرسوں، درگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور منشعل نروں سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واہبی جسم کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

2- آٹوٹوک نروں سسٹم Autonomic Nervous System

انسانی جسم میں یہ نظام غروں کی نالیوں، اندرونی اعضاء، دل، معدہ، بڑی آنت، جگر مثلاً، جنسی افعال اور غدود جرحلقہ مطبعتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور منشعل نروں

سلم کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹونومک نروس سلم کے ذریعے متحرک ہوتی ہیں۔ اس سلسلے پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام متحرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی عین اور اعتقادات اس سلم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ سیدوں سلم بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اعضا کو متحرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے الٹ یعنی پرسکون کرتا ہے۔

۱۔ پیرا سمپٹک نروس سلم

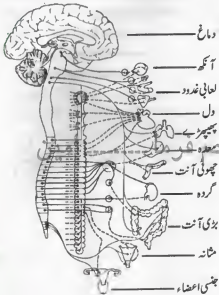
Parasympathetic Nervous System

آٹھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو تارل رکھنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو سکڑنا اور جسم کے ہالوں کو تارل حالت میں رکھنا۔

II۔ سمپٹک نروس سلم Sympathetic Nervous System

آٹھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو کھڑا کرنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے ہالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

آٹونومک نروس سلم



نورون Neuron

نوران انسانی نروسِ سلم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جن سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی محرک (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نوران کے متحرک ہونے کا دارودار بھی کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی محرک کی شدت زیادہ ہو تو دو کام ہوتے ہیں۔

1۔ نوران کے مل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

2۔ نوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔

مِرْچُو



زبان اور نروسِ سلم

ہم چہروں کے بارے میں کس طرح باتیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح مکالمہ کرتے ہیں۔ یہ کام ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص سنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (سنی اور تعریف) کو نکال کر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروسِ سلم پر زبردست حتمی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے اسے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے بیرونی نروسِ سلم اور آئوٹوکنک نروسِ سلم کے ذریعے ہماری سوچ اور ہم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں ”کری“ تو اس لفظ کے چھپے حیات کا استعمال ہوتا ہے۔

1۔ ذہن میں کری کی تصویر بنانا جس میں ہماری جسم کا استعمال ہوا ہے۔

2۔ اس پر جیسے سے آسانی سے اس کا استعمال ہوتا ہے۔

کری کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس اعداد میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ ”رنگین ہے یا ایک اینڈوائٹ، روشن یا اندھیرا، واضح یا دھم قریب ہے یا دور، اس تصور کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصور آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کری کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔

جب کری پر جیسے ہیں تو اس کے بارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کر لیتے۔ ”سخت یا نرم، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔

جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف اعماز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کا استعمال کرتے ہوئے ایک وقتی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)

ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو یاد کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، روشن اور قریب آگے لایاں ”تعلق“ والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی اور اعلیٰ احساس پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش پیدا کرتا ہے۔ ثانوی حیات کو اس اعماز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ تیز اور استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سول نروس سسٹم پر اثر اعماز ہو کر اس کو کوثر یک دہیت دیتے ہیں۔

2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ ماضی میں آپ کے ذہن میں واضح اور ”تعلق“ والا تصور بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور تیز رفتاری بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دُور، دُستلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر ”تعلق“ والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں تیز رفتاری استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے لٹائی کرنے والے کوئی تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جڑنے کا مکمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تہہ ذیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تہہ ذیل لائے جیسے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تہہ ذیل لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کی تکنیکیں جیسے ہیں کہ بلاطریقہ تہہ ذیل تکنیکیں دیکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے تیز رفتاری استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور روٹینیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر اعماز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور مقدمات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو مکمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل حقیقی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو صحت پر اثر اعماز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر اعماز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کر دیتا ہے۔ آپ ذیل الفاظ اور جملوں کو تہہ ذیل کرتے ہیں اور مذہنی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نغمہ ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

مرچو

رحمہم والین پر رحمہم

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرو
ہے سوچنا ہے کہ بظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور زندگی میں مرض تقصیر ہوتا ہے این ایل بی کا
ایک اصول ہے ”ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کپ پرزے ہیں“ مثلاً آپ کہتے ہیں کہ
میں تندرست اور صحت مند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا یہ بہت مشکل ہے اس طرح کے
مثلاً آپ کو عمل کرنے سے روک دے گا اس کے برعکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا
ہوں، یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ یا
دوسرے محسوس مسائل اس وقت چٹن آتے ہیں جب آپ مسلسل حقی الفاظ اور جملوں کو بار بار
دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجہ میں آپ وقتی اور جسمانی طور پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اگر
آپ واقعی زندگی کے حالات بدلنا چاہتے ہیں نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو
پانے کے حتمی ہیں تو آج ہی رات سے طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

مرچو

لی مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہوا تو روز و رات سے عمل کر رہی ہے۔

1۔ حیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تمنا کی میں جینے کر اپنے آپ سے تاجس کرتا ہے، مست
ہے اور تصوراتی دنیا میں کھو جاتا ہے یا بھگرات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈاکو
یا چور بھگتا اور انہی قدموں کی آہٹ کون کے وقت سن کر کیا بھگتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور
محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا ظہور حیات کے اندرونی استعمال سے
ممکن ہوتا ہے۔

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک تکنیکی کیفیت رکھتی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور مسائل بھی وہی
ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ بڑے دن بچ پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں
بالکل برعکس، یعنی اچھے دن بچ پیدا کرتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے مختلف
کیفیات کا فرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھر پور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت،
خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوطی اورادہ وغیرہ اسی طرح کچھ مطلوب کر دینے والی کیفیات
ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، ڈپریشن اور بے یقینی وغیرہ انسانی زندگی
میں دراصل کوئی بھی کام کرنے کا دار و مدار صرف اس کے نزد سسٹم کی
صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل بی میں ان مثبت اور دوسرائے بھر پور کیفیات کے
دریچے مطلوبہ دن بچ کے حصول کے لیے نزد سسٹم کو پروگرام کیا جاسکتا ہے۔

2۔ فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا مکمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دوبارہ اس کیفیت کو طاری کرنے کے لیے جسم کو ویسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا خود بخود عمل کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی ویسی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی جسم کی کیفیت سے روپیہ یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ پس کسی بھی روپیہ یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد، کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے فاضل طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف فزیکل اسٹریٹجی کے ایک لمحہ کے لیے کیفیت کا تجربہ کر رہا ہے۔

بند آنکھوں سے اپنی اوجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر کی طرف کھینچ لیں اور تھکاؤ پیدا کریں۔ چاکوں میں تھکاؤ پیدا کریں۔ سانس کی رفتار تیز کر دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور مگر سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے چہرے جسم کو کمر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھلیا چھوڑ دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں جیسا کہ ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

کیفیت کی اقسام



امین

جذبائی کیفیت

زندگی کے ایسے خوشگوار یا ناخوشگوار احوال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، ناکامی، غرضی دالے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر ہی طرح کے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذبائی کیفیت کہتے ہیں۔

مِرْچُو

اے مالِ کل میرے والدین پر رحم

غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دانتوں کو برش کرنا، ہاتھ دھونا، نہانا، بالوں کو شگمی کرنا وغیرہ انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت کو تین اقسام میں یوں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور ہنترک والی کیفیت۔

تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لاتعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوتے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلتا ہوگا تو اس کے ذہن میں خود اعتمادی سے پہلا موقع اٹھایا ہوگا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے کچھ تقریر کی ہوگی تو کس ثابت قدمی اور خود اعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پایا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوتی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کی تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فراہمی احساسات میں کچھ جانے کا ایسی تمام کیفیات وسیلہ کار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔

غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگوار یا کاٹھن بھی بننے ہیں۔ اگر انسان غرضی میں خود اعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، غم، ہشاش، اور غم وغیرہ کا شکار رہا ہو تو این ایل پی کے اصول کی تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ کار کیفیات کہلاتی ہیں۔

ہنترک والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی معاشی زندگی میں بھی بچھڑ کر رہتی ہیں جو معاشق یا درکار کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانش طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ یا جانور ہے اور اسے دل و جان سے چاہئے لگتا ہے اس پرندے کی وفات کی بعد اس کی خالی جگہ سے اسے ساتھ اٹا کر تعلق بنالیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور مگرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جہانی کے بعد اس کے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنالیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ اعزاز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ بھی اس طرح کی حالت میں مدد سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانش طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو ہنترک کہتے ہیں اور جس شے سے

تعلق جوڑا جاتا ہے اسے ہٹکر کیجئے ہیں۔

ہٹکرنگ کے عمل کو سیکھنے کے لیے پریکٹس کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد جب انسان اس میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو اسے شعوری طور پر کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ (جوئی فریوئج (ہٹکر) کے کا تو فی وثقی کیفیت طاری ہو چانگی جس نے اس کچھ سے شکک کی ہوتی ہے جیسا کہ ایک ناچسٹ اپنے کام میں مہارت حاصل کر لیتا ہے اور وہ تادیکیے اپنی انگلیوں کو درست بنوں پر رکھتا ہے اگر وہ اچھا لگتا ہے تو تادیکیے فوراً درست بنوں پر ہی رکھے گا۔ ایسے ہی ایک ڈرائیو اپنے دائیں پاؤں کی ٹیکسٹیلر اور بریک کے درمیان تجزی سے ردال رکھتا ہے۔ وہ اس کام کو فی طور پر سوچے کیجے بغیر اپنے زور سے سلم کو پروگرام کر چکا ہوتا ہے۔ اگر وہ اس طرح کا فی تعلق نہ بنا تو زیادہ دیر تک سڑک پر چل ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ تعلق ایسے ہوتے ہیں جو نقصان کا باعث بنتے ہیں مثلاً بہت سے لوگ پبلک ٹرانسپورٹ سے ہٹکر کر لیتے ہیں اور پریکٹس ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی بات مکمل کر بیان نہیں کر سکتے۔ کچھ طالب علموں کا احسان کا تصور آتے ہی خوف سے غیر یقینی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی مختلف الفاظ ہٹکرنگ کی طرح کام کرتے ہیں مثلاً جدائی کا خیال آتے ہی فرد پر اداسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا کچھ نقطہ مثبت سکول کے طالب علموں کے لیے پریکٹس کا باعث ہو سکتا ہے اور ٹیسٹ میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

کسی فرد کی زندگی میں جب کوئی ناخوشگوار واقعہ جنم لیتا ہے تو دانستہ یا نا دانستہ طور پر اس ناخوشگوار واقعے کے ساتھ گہرا تعلق قائم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نفسیاتی مرض یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو لہجائی کا خوف ہے تو وہ ادنیائی اور تکلیف کے درمیان انتخاب کرنا چاہتا ہے کہ ادنیائی پر چڑھ نہیں سکتا۔

ادنیائی کا تصور آتے ہی خوف کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا کچھ کسی کو بندہ جگہ کا خوف ہوتا ہے تو وہ شخص جب بھی اس جگہ کو دیکھتا ہے یا کچھ دکان میں لانا ہے تو اس پر خوف کی کیفیت چھا جاتی ہے۔ ہٹکرنگ کا مکمل ایک عادت بھی بنادیتا ہے اور ختم بھی کر سکتا ہے۔ صحت کی بہتری کے لیے ہٹکرنگ کا مکمل بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اب 13 میں ہٹکرنگ کی تکنیک بتائیں گے۔

مستقبل بنی

مستقبل کی کسی ان دیکھی حالت کو ذہن میں اس طرح لانا چاہیے یہ ہر ہی ہے یا ہو چکی ہے۔ مستقبل بنی کا مکمل کرنے کے لیے سب سے پہلے تصور کا تعین کیا جاتا ہے جو آپ مستقبل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اسے تحریر کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے پھر اس طرح تصور کرتے ہیں جیسے آپ اسے حاصل کر رہے ہیں اور اپنی دھڑان سا آپ کیا اور کیسے دیکھتے، کیا اور کیسے سننے اور کچھ محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بنی کو چڑا ڈالو اور جان کر اینڈ رنے ترتیب دیا جائے۔ این ایل پی کی بہت ساری تکنیکوں میں مستقبل بنی کو بطور غری نقد استعمال کیا جاتا ہے۔

مرچو

ایسے والدین پر

باب 3

سوچ اور صحت

ایک شاعر انسانی ذہن ایک ایسے پھل دار باغ کی طرح ہے جس کا پھل ان وقت پر پھل جاتا ہے پانی دیتا ہے اس میں سے جنگی جڑی بوٹیوں کو ختم کرتا ہے، اس کو جانوروں اور پرندوں سے محفوظ فراہم کرتا ہے۔ یہ سب کچھ وہ اس لیے کرتا ہے کہ وہ اس باغ سے مطلوبہ پھل حاصل کر سکے۔ اس طرح انسان بھی اپنی زندگی میں کامیابی، صحت، تندرستی اور سکون حاصل کرنے کے لیے لطف، حقیقی شیطانی، ہے۔ کار اور فرسودہ خیالات پر قابو پانا ہے اور بہت سوچ کو ذہن میں جکڑ دیتا ہے اور اس کا بھی عمل اس کو زندگی میں کامیاب و کامران بناتا ہے۔ بلاشبہ اللہ پاک نے انسان کو سوچ پر مکمل طور پر اختیار دے کر اس دنیا میں بھیجا ہے۔ اس اختیار کے نظام کو متحرک کرنا انسان کی اپنی ہی ذمہ داری ہوتی ہے جو لوگ اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں وہی اس کا پھل کھاتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص ہی متعلق ہے کہ اللہ بھی ان لوگوں کی حالت نہیں بدلتا جنہیں خود اپنی حالت بدلنے کا خیال نہیں ہوتا۔

کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی قاعدے اور ضابطے سے مربوط ہے۔ دنیا کی ہر مادی چیز کو بنانے یا بگاڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی مخصوص ضابطے طے ہیں۔ دانستہ یا نادانستہ انہی ضابطوں پر عمل پیرا ہو کر ہی کسی بھی مادی شے کو بنایا یا بگاڑا جاسکتا ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

انسان کی اپنی ہادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانش طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقاً یا نادانستہ طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقاً ہی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اصلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر اراداً کار بند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے مگر یہ کئی ہر کئی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کے لیے ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا رکھا ہوتا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین، عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا قانون ان لوگوں کے لیے عجیب ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور بحرِ شہت سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ حقیقی سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک پیکر ختم ہوتا ہے تو دوسرا پیکر

ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نئے ختم ہونے والے برائی کے پیکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تھوڑی سی کوشش کر کے وہ اپنی مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور امام علی دامت برکاتہ تعالیٰ و اصف کہتے ہیں کہ

”انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں“

دانشمندی کے بارے میں ایک حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی انسان براہِ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کر ہی سکتا ہے۔ قانونِ قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کئے جاسکتے۔ بہت پرانی کہانیت بھی ہے کہ جو لوگ وہی کاٹو کے بھی بونے سے کئی عرصے حاصل ہو گئے یا چاول نہیں کھائے۔ انسان کی بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہانیت اور قانونِ قدرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کر کے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے غلطی اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پریشانیوں اور مسائل حقیقی سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گونج دھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو سمجھتے ہیں انہی بنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بنتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آقا کا قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

حکیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو سوراخا غلام ٹھہراتا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جگ لڑ جگ کر دیتا ہے اور ایک مثبت اور ادر مشہور سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بھڑکی کی رفتار کو بڑھانے کے لیے مثبت سوچ کی جھمبی ہوئی طاقت کو اپنے اندر تلاش کرتا ہے۔ ان آفاق اصولوں کو تلاش کرنا چھان مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجزیہ کر کے غلطیوں اور کوتاہیوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابعی دار اور دربارِ ناصر و ملزم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا جرح و اسباب اطاعت ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم ارادتِ طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ خلقِ خلیات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جملہ افعال کا صادر کرنے والا اس کی وجہ سے جسم بنیاد رکھتا ہے اور اس کے ہر حکم سے اس کے ہر قسم کی خلیات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی مجبور، قناعت، محرومیت، جہانِ مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا۔ بیماری اور دردِ دہشت کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں جست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خلیات ہمیشہ جسم میں کسی نہ کسی بیماری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خلیات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندہ کے نکل ہوئی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں فحش لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیکھ کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خلیات جسم کو بیمار کرنے کے لیے پوری طرح

راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ خلقِ خدایاں انسان کے جسم کے ہارے اعصابی نظام کو دہم برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

جبکہ دوسری طرف مثبت، مضبوط اور خوشی سیما کرنے والے خیالات جسم کو چست بناتے ہیں۔ مگر دوسرے اور خواہشوں سے بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ مثلاً خیالات اپنے مخصوص اثرات چھوڑتی ہے۔ اگر اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آجائیں گے جو ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو یہی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی نفسی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب آپ سرچشمہ کی صفات کی جاتی ہے اور اس کو کبھی نہانے کی کوشش کی جاتی ہے تو ہم یہ جہ بھر ہونے لگتی ہے۔ اس طرح کہتا ہے کہ

حرم فرہنگ انگریزی میں جو اس کے خلاف ہے اور
روزمرہ پریشانی میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو انہیں کھاتے پیتے
ہیں۔ انہیں اور خواہشوں کا حامل بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی
ہے۔ ان کے تمام مہلے نیکل نہیں ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا
ہے اور اس کی بظاہر صحت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف خلی
سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ حتیٰ سوچ کے ساتھ فریاد سونے کا
نوا بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر سڑک کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر مثبت سوچ
کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این
اٹل کی بات بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پر پڑے ہیں۔ سوچ
ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

وائے کی شکل میں بل کر کام کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے حتمی ہیں تو پھر اپنے ذہن کی بھرپور حفاظت کریں۔ اپنے ذہن کو مثبت سوچ کے ذریعے اور ہال کرتے رہیں یا درمیں کہ کیفیت، جموت، برائی، بغض، عداوت، دشمنی، مایوسی، ناامیدی، بھار کی جسم کی صحت اور خوبصورتی پر ڈاکڑی کرتے ہیں اور شت اور دکھا سراج محض اتفاق سے نہیں ہوتا بلکہ یہ درست خیالات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کی جھریاں جو حلقہ و صورت میں بکا پیدا کرتی ہیں۔ یہ نادانی، بے عقلی، مہاکھ، غرور اور تکبر سے پیدا ہوتی ہیں۔ سزاؤں کہتا ہے کہ

اگر تم ایمان نہیں سوچ سکتے تو کم از کم بری سوچوں سے تو بچو

مسلسل بیماری، زندگی کی غلطیوں سے بیزاری، شکوک شبہات، نفرتیں

اور دشمنیوں کے خیالات، انسان کا خود سے تعمیر کردہ جیل خانہ ہے جس میں انسان خود کو بند کر لیتا ہے۔ اسے لاکھوں نعمتوں کے لئے کھینچ کر غرضی افلاقی سے غائب کر دیتا ہے۔ مبرور جمل سے دوسروں کی اچھائیوں کو تلاش کرتا۔ یہ تمام بے غرضی کے خیالات اچھی صحت کے لیے صدمہ درد و آزار ثابت ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس سوچ کو اپنا شعار بنایا ان کی زندگی پر سکون ہو جاتی ہے۔ جسم کو تندرست اور توانا رکھنے کے لیے مایوسی، غم اور افسوس کو ختم کر کے مثبت اور خوشگوار خیالات ایک سیدھی سٹسٹ ڈاکڑی حیثیت رکھتے ہیں اور روز بروز ان خیالات میں اضافہ آپ کی زندگی میں حریہ سکون لاتا ہے۔

آپ کا گھر صحت کے لیے اس وقت تک بھتر نہیں ہو سکتا جب تک یہ ہوادار اور سورج کی روشنی سے حریہ نہ ہو۔ اسی طرح صحت مند جسم اور بشارت بشارت چہرہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک آپ مثبت سوچ اور خیالات کو آزادی سے

اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ یاد رکھیں اگر آپ اپنے ذہن کو اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں گے جس طرح پہلے کر رہے ہیں تو آپ کی وہی کیفیت پیدا ہوگی اور وہی عمل کرتے رہیں گے جو کر رہے ہیں۔ مختلف نتائج پیدا کرنے کے لیے ذہن کو مندرجہ بالا انداز میں استعمال کرنا ہوگا جب آپ کو ان طریقوں کو استعمال کرنے پر مصور حاصل ہو جاتا ہے تو پھر آپ اپنے ذہن کو چلانے کے ماسٹر بن سکیں گے۔ یاد رکھیں حالات نہیں بدلتے ہم بدل جاتے ہیں، چیزیں نہیں بدلتی ہم بدل جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کی حالت بھی نہیں بدلا جو خود اپنی حالت نہیں بدلتے۔

”القرآن“

مرچو

اے مالک کل عیون والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب 4

یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پہنچ جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفرضوں کا ڈھانچہ ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پہنچی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے ہر دنیوی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سہائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جانب عملی قدم جوڑ جاتے ہیں تو ایسا عملی قدم روز بروز اس یقین کو پہنچی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اٹھاتا ہوتا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا ردِ پ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے اور اک پر کسی فلٹر کی مانند کام کرتا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے ہر دنیوی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہِ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

کے حلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود احمادی ہے تو یہ اس کا خیال ہے جس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے اندر خود احمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف ایک خیال کا نام ہی دیا جاسکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جاسکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر دو انجن ہے اور نہ ہی وہ پیسے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے عمل گاڑی تو نہیں کہا جاسکتا۔ اس میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور عمل کا ہونا پیسے ہیں۔ اس طرح آپ کا خیال ہونا کہ میرے اندر خود احمادی ہے بغیر انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس یقینی ذاتی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پیسوں کا چاندی کا قدم کھاتا ہے۔ فرد جب کسی کام کے لیے اپنی تمام افادات و یقینیں جتم لے لیتا ہے اور پھر ہر آنے والا دن اس یقین کو مضبوط سے مضبوط کرتا جاتا جاتا ہے۔

یقین این ایل بی میں کسی بھی تبدیلی اور آزموش کے لیے بنیادی ستون کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا عمل اسی سے جتم لیتا ہے ہم اپنی اردو مزہ زندگی میں پیدا ہونے والے واقعات کو تسبیح دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ کرنے کی لگن پیدا کرتا ہے۔ یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ممکن کو ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا تسبیح کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے حلقہ دوسروں کے بارے میں اور ارد گرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آرا و ماباد و نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ، منہ بھڑیل، الہامی مشعل ہے

1۔ نفسی زبان

منہ بھڑیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی لہر اٹھانے کی کرتے ہیں۔

جب تم بھگوار جھاڑ کے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم بھگوار نہیں ہو)

تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بلو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ

سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میڈیکل میں داخلہ لوں گا (اس جملے میں یہ یقین

ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)

میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر مجبور نہ کرنا ہے (اس جملے میں یہ

یقین ہے کہ میں ناکام ہوں)

میری قسمت ہمیشہ سے غراب ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام

آپ میرے لیے سب ملاح ہے کار ہیں (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں

کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی ذکوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی

مفصل کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جاسکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلامت

کے جملوں سے ہی ان کے نکادائی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل بی کے

ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے

ہیں۔

2- شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کسی بات کو لامحوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر مستقبل کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خواہش کرتا کہ میں دریا میں کبھی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو ختم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں باتوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ پہلی جگہ سے اس وقت شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مطلع صاف ہو۔ بارش نہ ہو کہ یا پچاس فیصد بارش ہونے کا اور آٹھایا نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پکولو میں مثبت اور منفی دونوں پکولو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلاتے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدرہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دوراقت پر چند بارل نظر آتی جس سے اس کو شاہدرہ میں بارش ہونے کا بالک سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدرہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گویا ساتھ فیصد مثبت اور چالیس فیصد منفی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ گئے بارل اٹھ رہے ہیں ان کے جم اور سیاری میں مسلسل

اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بجلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدرہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پر دھوک ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر فیصد یقین اگر وہ خود شاہدرہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا مشہد دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بارل چھٹ جاتے ہیں۔

3- حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سب کے باوجود یہ ضرور ناگہیں کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں۔ دو پہر کے اوقات حرامین سفر کر۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا تابلاہ دیکھتا ہے لیکن قریب جاتے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا برابر تھا۔ ایسے ہی پانی کی بھرے گلاس میں اگر پھل سیدھی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو ٹوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا ادراک نہیں ہو سکتا مثلاً چھ گڑ کے قاسطے پر چوٹی نہیں دکھائی نہیں دیتی۔ وہی میں لاکھوں کی تعداد میں تکلیف یا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ صاف پانی کے گلاس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، چوٹی کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شرکی بوسنگھ

مرچو

عالم کل میں والدین پر رحم فرمائے

نہیں سکتا جبکہ چوٹی اور کبھی اسے دور سے ہی سونگھ کر پہنچے ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آنے والی تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ محسوس اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکاری ہو جائے۔ یاد رہے یہ حسیات انسانی یادداشت کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

4۔ ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے اس کی موجودگی اور درجہ تک کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گزشتہ تجربے کی مدد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ دہم ہے یا حواس کا دھوکہ اور مغالطہ ہے مگر صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سب کو پائی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ وہی عین کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سب ہے پائی نہیں۔ ایسے ہی پائی کے گلاس میں پڑی ہوئی پھل کے دارے میں مضموم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مغالطہ نہیں ہوگا مگر وہ حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا بھر کی بات ہے۔ سب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں محسوس کر سکتا لیکن ہر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے یقین دیکھنے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانویہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سوندھ کا مندر دیکھا مگر جن کام نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے غلط نہیں کیا لیکن ہر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے جا کر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ ہر دلی دنیا سے رابطہ بدھانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتا ہے۔ ہم یقین کر سکتے ہیں کہ وہ معلومات کے لیے علم اور معلومات ایک ہی چیز ہیں۔

6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مدد کر سکتا ہے اور وہ سماعت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر سری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

اقدار ہوئے اور اپنے اقدار بہتری کی اقدار کو تقویت ملی۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار بقوات اور داخل کیفیات کا آئینہ میں مضبوط حلق قائم رکھتا ہے۔ برونی دنیا سے حاصل کئے گئے نئے تجربات کی روشنی میں ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزا میں سے کوئی جز کو کسی حقیقی شے یا مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رد و کافتی پیدا ہوتے ہیں۔ انسانی ذہن اگر ایک با حقیقی عقیدہ اپناتا لیتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر تمام اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کچھڑ میں مہارت دکھاتا ہے تو اس سے بچے میں کچھڑ کھینچنے کی تحریک پیدا ہوتی ہے وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کچھڑ میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی تو قنات کے مطابق نہیں ہوتی تو ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت برابراست اس کی کارکردگی برا بھلا ہوتی ہے۔ ناکامی کو جب سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور ناکامی کی توقع بھی قائم کر کے لگتا ہے کہ وہ کچھڑ میں کچھڑ نہیں نکال سکتا اور اس کی حوصلہ شکنی اور مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے باوجود کہ بچہ ناکامی یقین اپناتا چکا ہے کہ میں بھی کچھڑ میں نیکہ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی نڈا ہوتا جائے گا کہ کوئی نئی معلومات اس کے حوصلہ سے مطابقت نہیں رکھتی اس لیے اسے اپنے حقیقی عقیدے کی صحت پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ شاید میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت بہتر نتائج حاصل کرے گا اور حقیقی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کچھڑ چلا نہ سکتا ہے۔

یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے ادراک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی اقدار کو تجربات کے ساتھ خشک کر کے تجربے اور حقیقت کی تخریب پر مبنی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یقین کو مستقل یا متغیر انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے بڑا پادہ اثر انداز ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لا کر انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دیتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں مگر حلق تھمرست اور مستند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اسے طاقتور ہوتے ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام لہا دواد جس میں واضح امراض و نشیبت نہ ہو مگر پھر بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطوح پر یقین ہمارے حقیقی کردار کو متغیر کرتا ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ ایک صالح شخص کا شکار ہے وہ زندگی اور افعال کو اس عقیدے کے کردار کے مطابق شروع کر دیتا ہے ایسے غیر شعوری فیصلے کرے گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین کامل ہو کہ وہ نیک ہو جائے گا وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت رخ پر کرے گا اور انسان جیسا یقین رکھے گا وہ دنیا کی ہمیشہ پرانچکا۔ یقین نفس و جسم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہیم سلمہ سے خشک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر وقتی امراض نے کیا تھا۔ مریض نے جو کچھ کہا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ وہ ایک زعمہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دلانی کرانے کی بہت

کوشش کی کہ وہ لاش نہیں ہے۔ آخر کار معالج نے مریش سے پوچھا کہ کیا لاشوں سے خون بہتا ہے؟ مریش نے کہا کہ نگاہ پر لاشوں سے خون نہیں بہتا اس کے تمام جسمانی افعال رک جاتے ہیں معالج نے اسے اس بات پر راضی کیا کہ اسے سوئی جھوک دیکھتے ہیں کہ آیا اس کے جسم سے خون بہتا ہے یا نہیں۔ مریش متعلق ہو گیا معالج نے اسے احتیاط سے سوئی جھوکی تو اس کے جسم سے خون بہنے لگا۔

مریض نے ایک دلچسپ اور حیرت سے کہا میں نے پہلی مرتبہ دیکھا ہے کہ
لاشوں سے بھی خون بہتا ہے اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کے دماغ میں اپنی
تندرستی کے حلقے پختہ یقین نہیں تھا جس کی بدولت وہ ایسی خفیہ سوچ کا شکار ہو گیا تھا۔
جیسا کہ ایک مقدمہ ہے کہ اگر فرد کا واقفانہ عقیدہ ہے کہ وہ کچھ کر سکتا ہے تو واقعی کر گزرے گا
اور اس کا عقیدہ ہے کہ یہ کام ناممکن ہے تو دنیا کی کوئی طاقت اسے آباد نہیں کر سکے گی کہ
وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ بد قسمتی سے ہم نے دماغی امراض میں جتنا لوگ بھی عقیدہ اپنے
دستوں اور ذہن کو کھینچ کر ہے اس طرح کے حلقے میں اپنے آپ کو محسوس کر رہا ہے،
اب میں کچھ بھی نہیں کر سکتا، میں بھنسن چکا ہوں، میں جو کچھ بھی کروں کا سباب نہیں ہو
سکتا، بوزے طے ہاتھ نہیں دیکھ سکے، کامیابی کے حلقے مجھے غلط امیدیں نہیں لگاتی
چاہئیں میں کچھ بھی کروں کوئی فرق نہیں پڑے والا، عام طور پر اس طرح کی سوچ سے
فری کی مکمل طور پر پالیٹ اور صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

یقین کی طاقت کا اعجاز اس حقیقے سے بھی لگایا جاسکتا ہے جس میں استاد
ڈانٹ کے بچوں کو دروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ پر یحسین استاد کو بتایا گیا
کہ یہ بچے بہت فطین ہیں جبکہ دوسرے گروپ پر یحسین استاد کو بتایا گیا کہ یہ سست سکتے
والے بنے ہیں۔ ایک سال بعد دونوں گروہوں کے بچوں کی ڈانٹ کا ٹیسٹ لیا گیا۔

حمران کن طور پر دروہ روپ جسے فطین کہا گیا تھا پہلے سے کم سکور اور سست گروپ نے پہلے سے زیادہ سکور حاصل کئے۔ طلباء کے حقائق اساتذہ کا فطین ان کے سمجھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوا۔

ان مٹاؤں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ طاقتور کلاں یقین سے قہر نہ رکھتا ہے۔ یقین انسان کی ذات، محنت، تعلقات و حقیقت یہاں تک کہ خوشی اور ذاتی کامیابی کے درجے کو تشکیل دیتے ہیں۔ اب جبکہ ہمارے یقین ہماری زندگی میں باقی طاقتور حیثیت رکھتے ہیں تو ہمیں ایسے کاموں میں رکھا جائے جس سے اس کے کردہ ہم پر کام پائیں۔ سمجھیں میں والدین اساتذہ و اساتذہ امور اور میڈیا کی جانب سے ہمارے ذہنوں پر بھائے گئے یقین کی جگہ ہم نے ایسے یقین تشکیل دے سکتے ہیں جو کہ ہماری ذاتی صلاحیتوں کو موجودہ صورت سے کہیں زیادہ بڑھا سکتے ہیں جن سے زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب یہاں یہ سوال یہ اٹھتا ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے؟

کوئی فرد جب کسی مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے لازمی طور
پاس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مطلوبہ مقصد حاصل کر سکتا ہے۔ چاہے اس حصول کی
راہ میں لاکھوں روک ٹوکیں ہی کیوں نہ آجائیں۔ ہر جگہ یہ یقین پختہ رکھنا ہے۔ یقین کے
انسانی ادراک اور مستحکم کے منصوبوں پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کسی چیز کو
حاصل کرنے کی وجوہات، یقین کی مضبوطی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ وجوہات کیوں کے سوال
پیش دیتی ہیں۔ انسان کے پاس جتنی زیادہ وجوہات ہوں گی اتنے ہی زیادہ امکانات
براہ کرم اس چیز پر زیادہ یقین پختہ پیدا کر لیں گے۔ یقین منطقی یا عقلی اعزاز سے بدلنا
اجتنابی مشکل ہے اور زیادہ موثر یقین عموماً شعوری طرز سے ماہر ہوتا ہے۔ جسانی فعل اور

یقین میں گہرا غلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اسنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تہدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک ہندو یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی شعور اور فکری گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ رانائی اعزاز میں جسمانی تہدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں اچھائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء نامیدی، بے بسی اور نا اہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

مرچو ناامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے منطقی ہوتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کروں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ شاید جو چاہتا ہوں اور میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے منطقی ہوتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کروں نتائج منفی ہوتے۔

ثا البیت

جب فردا اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فردا اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ "میں بے کار محض ہوں"، "میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے کا قائل نہیں ہوں"، "بنیادی طور پر میں اچھا محض نہیں ہوں"۔ "میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے"، "میں صحت مند رہنے کے قائل نہیں ہوں میں دکھاؤ اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں"۔

ایم ایل پی اس کے لیے موثر اور شاعرانہ طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو طاقتور یقین میں بدلا جاسکتا ہے۔

سیکشن دوم

کتاب کے اہل حصہ میں ڈیریشن اور نفسیاتی ایمیشن کی تفصیل بتائی گئی۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

باب 5

ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں کے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھائی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تنگ و دودھ کے بعد کسی کو یہ ہادر کرائے دے کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بے ہوش ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی خطرناک ہو سکتی ہے اور اس کی طرح ہے انسان کی وقت بھی موت کے منہ میں جاسکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ کیا یہ کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتا ہے جو جہنم پہنچنے کے لیے تھے اور اسے میرے ہاتھ کے لیے تھے اور اسے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں یا بے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو سمجھیں ہے مگر موت سے پہلے بلا وجہ مگر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو شرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام تخلیقات میں سے احسن ترین مخلوق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرض ہے کہ اپنے آپ کو شرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین چاہیے کہ ہماری زندگی کا واحد

ڈپریشن



مصدقہ کیا ہے کہ ہم یہ بات کہیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ذرہ بٹین ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے عقلی اور نہ ہی کوئی خوف نامہ ماضی طور پر اگر یہ مرض آجائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرتے چاہیے۔ واضح رہے کہ بیمار یاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور جیسے کوئی بھی شخص اس سے محفوظ نہیں رہے گا۔ بیمار اور اولیاء بھی مکران سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کر لیا۔ بہت انکس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرنا ہے کوڑکے لڑکے قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر لالہ ہے۔

ذہن کے معنی ہیں کسی دہلی چڑ کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ذہن کا فکار ہو جاتا ہے۔ ذہن کی وجہات میں سے سب سے پہلی اور اہم بات ہے کہ ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت محنت ملے گی۔ اس کا نتیجہ ہے کہ ہمیں کچھ نہیں کر سکتا، ہنستا اور کھیلتا کچھ طرح چیتے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو کمر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ واصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ذہن پر عین پر جا کر ہی رہتی ہے۔ ذہن کی بنیادی وجہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں بر وقت تصویر کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی مزید کا فوٹو ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیمار ہونا وغیرہ۔

عام الفاظ میں ذہن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک چہرہ کی کمریٹا نہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ جب آپ بہت اچھے مڑ میں بیمار

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹے ہیں تو ہنستے سے پہلے ہی ہاس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری ہے تنگ کرتی ہے پھر وہ پیر کے بعد گھر سے فون کا لٹتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلے ہیں بے ہنگم ٹریک میں بغیر سب جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران تنگ صلابہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو کمر کھینچتے کھینچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ تنگ کو دیکھ کر چالوں کی طرح چیتے لگتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ غواہ خواہ ذہن میں دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو جان کرتے ہوئے ذہن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا مڑ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگ اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد ایسی مسئلہ کو ذہن میں قفل تصویر کشی کر رہا ہے تو ہم میں اس طرح کے پتلا احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی کہ اگر ہمیں کسی روز تنگ اپنی بیوی پر رستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا خوش کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو کسی شہت سے برے احساسات پیدا ہونگے جس کی وجہ سے اس پر ایسی اور افسردگی چھا جاتی ہے اور اگر چہ روز سے زیادہ تنگ صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ذہن کا آقا ز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، چیتے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم مڑ اور خیالات تنگ وقت کام کرتے ہیں۔ ذہن میں بھابھہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

مرچو

مرچو والدین پر

ضرور چلا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر نسبتاً کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواہ تین گھنٹہ ہوں یا انتہائی گھمبیر شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرائیور، اساتذہ ہوں یا سکول کی عمارت بنانے والے (معماری) کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے بیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈپرے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ مسئلہ جانگی کر دماغی اعتبار سے سہل تر نہیں ہے۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑی جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری ہوئی ہے۔ یہ کسی کی عمارت کے خراب ہونے کا غم ہو، کسی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کسی محبت میں ناکام ہو جانے سے بے بسی، کسی تعلیم اور خیرات پر کسی بیماری کا حملہ ہو جانا اور کسی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی تمام قدم قدم اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی طبقے سے ہے آپ ڈپریشن سے بے ہوش نہیں ہو سکتے۔

دانش رج رہ کر ڈپریشن کا دھاری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لیٹن چرچل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا قلعہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے عظیم قومی مجراؤں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

بہترین دماغ رکھنے والے (عظیم لوگ) بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تحقیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملے سے دوچار ہوتے رہتے ہیں۔ عمارت میں کئی نامور تھنکٹا کا دعوت اور شراب کے نئے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگی ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بری ملازمتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوشی ایک ایسا چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا بھرپور شادی کسی عرصہ میں ہونے کے بعد حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے ذہنی رویے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص حتمی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں پہنچنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ نفی ہے کہ وہ: دی کی خوشی جو کوئی سے نہ کر سکتے اور کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی جوتی تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس نایاب نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے وزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ میں تمہیں اس کی سزا ملے گی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ بکا ذیل نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں تمہیں اس کے بدلے میں آدمی سلطنت دے دوں گا

مرچو

پر والدین

لیکن وہ گھوڑا بیچنے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ واپس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کہ تم کتنے بد نصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلہ میں آدھی سلطنت مل رہی تھی، مگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور وہاں بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہتے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا انہیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تیرا وہ بد گھوڑا اس نے کہا کہ اس میں برباد ہونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا واپس آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارک باد دینے کے لیے آ گئے اور کہا کہ کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ جنگی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

اس غریب آدمی کا اکلوتا بیٹا جس نے جنگی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ اچانک گھوڑے سے ہچکے کر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تیرا وہ بد گھوڑا، تیرا ایک بیٹا چلا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ بیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں تیرا وہ ہونے والی کوئی بات ہے لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑ گئی اس نے نو جوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نو جوان لڑکوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو کوئی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ دیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس

غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تیرا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ دیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا کہ اس قاتل میں ہو کر تمہارے ساتھ رہا جائے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو ہماری زندگی پر عیب دے رہے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو ہماری زندگی پر عیب دے رہے ہیں تو ذہن نشین چلا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ذہن نشین ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ذہن نشین کو جہاں تک لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اندر طبعی کمنے یا سوچنے سے ذہن نشین سے پہلے کار پانے کے امکانات نام سے کم ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی بڑے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ انہوں نے اس کیوتر جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو ان کی فکر کرنا کہیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیری کی طرح ان آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی بڑے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ذہن نشین کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ذہن نشین اور اس طرح کی حالت کے ہمارے میں سوچ کے اعجاز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

مَرِجُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ پریٹن ایک موروٹی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل پیش آئے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہو گئی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروٹی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ پریٹن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو دفعہ سے زیادہ درج ہو جائیں تو پریٹن کا آنا ظاہر ہوتا ہے۔

مِرْچُو

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ دائمی پریٹن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل جیسی سے علاج بھی نہیں کرتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوا نہیں ملے گی کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً بے اثر ہو جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر چار روزہ رفتاری ہے راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج ادھر اور چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چوتھے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دواؤں بدلنے کی بجائے دوا ساز کی کا نام بدل دیتے ہیں۔ اس طرح کرنے سے علاج میں تبدیلی نہیں رہتا اس لیے آرام بھی نہیں آتا اس مرض پر مرنے کے ساتھ ساتھ جیہ سے دیکھ دیکھ رہا ہوتا ہے۔

ایک مالک گل میرے والدین پر راجھ میں ہوتا ہے

- 1- گلین ماواں، ڈامیر اور بے کسی محسوس کرتا۔
- 2- زردی کے کام کاغذ میں چھلکی میں ہالکا کام ہو جاتا۔
- 3- روکے کو دل کرنا اور بات بات پر دل بھرا آتا۔
- 4- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہتا۔
- 5- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہتا۔
- 6- بھوک کم یا زیادہ ہو جاتا۔
- 7- ذہنی دباؤ محسوس کرتا۔
- 8- غور کشی کے خیالات آتا۔
- 9- احساس گناہ رہتا۔
- 10- احساس جرم ہو جاتا۔
- 11- نیند کم یا نہ آتا۔

باب 6

ڈپریشن کی وجوہات

لاج، فصد، غشی، چارحیت، ہاجی، عدم برداشت، حسد و طیرہ ایسے فنی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو نامسی وقتی اور چن باتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی فوائد کی خواہش خود غرضی افراتفری اور بے حس لے جہاں انسانی حقوق کو چن کر کھینچ رکھا گیا ہے وہاں انسانی نفسیات پر بھی اہل ال کے چن بکن اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی عہدوں پر فائز لوگ ہوں یا سب سے اچھا دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر لیتے ہیں مگر زندگی کی بنیادی سہولتوں سے محروم طبقہ ہاجی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہونا پھر کسی ترقی یافتہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہ مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نس، رز، جنس، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی سمجھ سمجھ صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف وقتی امراض کا شکار

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما میں

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی بالواسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پسند کی شادی کرنا ہرگز اور بنیادی حق ہے لیکن جھگڑی اور دھوڑوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا شعوری نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی تسکین کھانا غلبہ دیتی ہوئی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص یہ ساری زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندگی گزارنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر بنائی گئی رہائشی سیکس میں، صحت کی سہولتوں کی عدم فراہمی، ٹوٹی پھوٹی سڑکیں، ٹریفک کی وجہ سے آلودگی، بجلی کا ناقص نظام، پانی کی کمیابی، بڑھتے ہوئے پمپنگی، بڑھتی ہوئی تعلیم، جراثیم، غربت، بددستی، ہوئی مہنگائی، رشوت اور بدعنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں کہ ہر شخص نہیں ہوتی بلکہ افراد، گروہ، عمارت، لوٹ مار، ذہنیاتی، غیر قانونی حراست، قتل، قتل عام، جبری مشقت، بچان، پر تشدد اور دیگر طرح کی تشدد، ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ لیکن جب تک کہ ہم اس ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی وجہ سے لوگوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ڈپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ ری ایکٹو ڈپریشن (Reactive Depression) کسی ناخوشگوار واقعے کے رونما ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی معاملات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ آگاہی ہی معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر ان کی وجوہات یا علل میں نظر آئیں تو ان کا تدارک اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو سکے۔ صحت میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

طبی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کمریوں، غلیوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیوں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% دور گزرتا ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم اجزاء میں گلوکوز ہے جو فی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو ذہنی دباؤ، تشکات اور صاف طور پر سوچنے کی صلاحیت بالکل ماند پڑ جاتی ہے۔ طبی حقیقت کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورو ٹرانسمیٹرز Neuro Transmitters "سیروٹونین Serotonin، نور ایپی نفرین Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine" پائے جاتے ہیں جن کو ملوث آکسز Monoamines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پیغام رسانی کا کام سر انجام دیتے ہیں اور سیروٹونین ایجنٹ ہونی کا ضابطہ ہوتا ہے۔ کسی ناخوشگوار محرک یا ایک پریوین جس کا نام سٹو ما نیو آکسائیڈ ہے جو دماغ اور جگر میں پایا جاتا ہے وہ ایک انفرائیم ہے کہ وجہ سے یہ نیورو ٹرانسمیٹر جلا ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور خاص طور پر سیروٹونین کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ڈپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ سٹو ما نیو آکسائیڈ کی سطح دماغ میں کم ہونے کی یہ صرف نیورو ٹرانسمیٹر کو جلا ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک ایجنٹ کی طرح جس کو خرابی میں کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست ملحدہ پیتھر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورو ٹرانسمیٹر کی سطح کو بھی کم کرنے سے فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیکو تھراپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو مزاج مستحضر اور بد پڑا ہو جاتا ہے۔

مرچو

پر والدین

این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازا جن میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا ذہن دو چیزوں کے درمیان تعلق جوڑ کر ان کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی خود بخود آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو منکر تک کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے نادانستہ طور پر منکر تک کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس منکر تک کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، کیے ہوئے دیکرے ناخوشگوار واقعات آئے رائے اس کے دماغ کی وظائف، ذہنی حالات کی خرابی، بڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا ابھی پہلے صدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پایا تھا کہ وہی کئی کئی مرتبہ میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح کئی کلیات سے نادانستہ طور پر منکر تک ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ ایک وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مرچو

اللہ علیہ السلام پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

نفسیاتی امراض

ہنگوئی

ہنگوئی یا تشویش کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلاوجہ شکوک ہونا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی ہنگوئیاں ہو سکتی ہیں۔ طالب علم کو امتحان میں ناکامی کی ہنگوئی ہو سکتی ہے۔ جوان لڑکی کو شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ نو جوان لڑکے کو موزوں ملازمت نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ ذہنی عمر کے لوگوں کو بیماری کا خوف اور اس سے بچنے کی ہنگوئی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کئی قسم کی ہنگوئی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد اس حقیقی سوچ کو کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے اور زندگی کا کچھ حصہ اس کی خوشیاں نظر ہی آتھیں ہو جاتی ہیں۔

تصور کیا کہ ایک شخص پہلے ہی ہنگوئی کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے ہوئی ہے وہ فکر اور ہنگوئی کی ہی مرہون صفت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی بیماری سے بچنے کی گرنے کی کئی قسم کی ادویات دریافت کرائیں۔ پھر لوگ کی بڑھتی قیمتوں نے ہی سائنسدانوں کو یہ گروہی کہ پھر لوگ کو کوئی سستا اور قابل اچھڑا صحت تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے اچھڑا صحت دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیے جلد ملے گئے جائیں۔ اس گرنے ہوئی جہاز ہوا کے بلٹ ٹرین ایجاد کیں۔ اسائنات میں اچھے ٹرین لینے اور اچھے ٹرینوں کے حصول کی ہنگوئی نے نو جوانوں میں قنیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب ہنگوئی ڈائل اور مثبت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں۔ دراصل یہ گری تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر

کا مرکز کیا ہے۔ مگر اس کے برعکس بلاوجہ اور ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی مسائل کو ختم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص ہنگوئی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوشل اور بیالوجیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ سکندر فریدز کو یہ یقین تھا کہ کوئی فرد اس وقت ہی بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خواہوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر رہنے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اندیشے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور ہنگوئی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظریہ یہ بھی ہے کہ بچے اپنے والدین کو ہنگوئی میں مبتلا دیکھ کر فکر اور ہنگوئی کا اندازہ کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات ہنگوئی بعض نفسیاتی مطالعات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک طلاق شدہ لڑکے کو ہنگوئی ہو جاتی ہے، نئی ملازمت کی نئی جگہ منتقل ہونا وغیرہ، حقیقت یہ ہے کہ ہر قسم ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ ایم این بی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں اور احساسات کے مرکب سے ہنگوئی پیدا ہوتی ہے۔ فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے حلقہ خیالی آواز میں منہمک رہتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کر لیتا ہے اور یوں وہ ہنگوئی کے چکر کو تکمیل کرتا ہے اور اسی سوچ میں محسوس ہوتا ہے۔ اس عمل کو جب وہ بار بار کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقبل ہنگوئی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہی ہی ہنگوئی ڈپریشن کا مرکز بن جاتا ہے۔ ایم این بی کے ماہرین کہتے ہیں کہ ڈپریشن ہنگوئی کی وجہ سے

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جا سکتا ہے۔

ایک 30 سالہ جوان میرے ٹیکنک پر آجا جو بری طرح اینگلو انکی کے چکر میں جلا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ نکلے گی تو نئی کھوتا اور چٹا کر پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر اس سے گل کر کثرت میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کثرت سے کہاں جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی رو یا میں جاتا ہے یا زیر زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے لیے نوب ویل زمین میں سے ہی پانی کھینچے ہیں اس طرح اس میں تو کھنڈہ پانی آتا ہے جو میں بھی چٹا ہوں اس لیے میرا بیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے بھوک بھی نہیں لگتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ یہی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کیسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہی یہ سوچتا شروع کر دیتا کہ بازار کی چیزیں کھانا خطرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت اور اس کے خدائے کلین اور صحت کی فکر ہو گئی کہ کھانا یہ انداز ہی اینگلو انکی کہلاتا ہے۔ دراصل اینگلو انکی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرو توڑنے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے امین اہل ملی کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو فرسٹ کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بھر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور شخص ہے کہ صحت مند دماغ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عمارتوں کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی الجھن اور غماخ کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کسی نہ کسی بیماری کا

فکار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذاتی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کا سیاق ہوئے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن دکھائی۔

اینگلو انکی کیسے دور کریں؟

☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بنائیں جو آپ کو کلر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔

☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو بار بار ذہن میں لائیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگلو انکی اور نگہرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔

☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ذاتی صحت پر برا اثر نہ پڑے۔

☆ ایسے حالات جو بد لہنے سکتے ہیں ان کو خوشدلی سے قبول کریں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔

☆ خود کو ذاتی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔

☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔

☆ اپنی ذاتی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویہ کو تبدیل کر دیں۔ ولیم جموں نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ شلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی چیز پر پیار آتا ہے تو آپ بے وسرہ دیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو توڑ پھوڑ

مِرْچُو

اللہ کل یقین و والدین پر رحم فرما

کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہراتا شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔
☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتحاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔

☆ خواہ مخواہ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اپنے ارد گرد کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔

☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار لائے رہیں اس سے آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔

☆ ہر روز صبح کے وقت سہ پہر کی بجلی بھٹی جیسمانی ورزش کریں۔

☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔

☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔

☆ اپنے پسندیدہ شغلے کے لیے وقت نکالیں۔

☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

پتیک ایک



پتیک ایک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دل دوڑنا سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور بھر دھتے دھتے سے اس مرض کا بار بار حملہ ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض سمجھتا ہے کہ وہ مری جا رہا ہے۔ ایسے میں فرد اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا

ہے اور یہ کچھ نہیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ حتیٰ سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے چیک اپ تک کامل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں شبیہوں قسم کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرانے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معالج ٹھک ہا کر سکون آور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سو یا رہتا ہے مگر جب بھی سو کر اٹھتا ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم مادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اصابی نظام اشتعال پیدا کرنے والے ان احساسات سے ہمیشہ کے لیے منسلک ہو جاتا ہے۔ اس میں ایمل بی میں اس کے لیے ہینکریک کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ منسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور جس ایک ایک کا علاج بیماری ہو جاتا ہے اور اس کا ردہ شدہ ذہن کا فکرا ہو جاتا ہے۔ باہرین کی رائے میں چیک اپ تک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

- 1- جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر منطقی خوف کا فکرا ہو جانا۔
- 2- زندگی میں کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ میں سے گزرتا۔
- 3- سوچ کا غلط انداز اختیار کر لینا۔
- 4- طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں جکڑا رہنا۔

فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ڈرنا لیکن وہی چیز خواب میں آجائے یا اس کی تصویر یا ٹیلیوژن پر دیکھ کر خوفزدہ ہو جائے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک مطالعہ اعجاز کے مطابق ماہرین نفسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا دریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی ایسے کی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد ابھی تک کسی ماہرین ایمل بیمل تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ مخواہ ہی کسی نہ کسی بے جا خوف کا فکرا ہوتے ہیں۔ حرے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رویہ اپنے ماحول میں نارمل ہوتا ہے۔ خوف میں جہلان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ کچھ کیسا رفتاری سے چلنے والے مال گاڑی بکھڑے میں چند مسافر پیچھے ہوں گا تو یہ سوچنا شروع کر دیں کہ سڑکوں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حوالے سے نارمل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موازنہ کریں تو انہیں مطمئن ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں اسی طرح فوبیا کا فکرا افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سبب یا کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

فرد میں راسخ ہے تو وہ شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔

بعض لوگوں کو اندر سے اس قدر خوف ہوتا ہے کہ وہ تجھے کے پیچھے ہار جاتے ہیں۔ بعض لوگ بس دیکھ کر ہی سڑک سے ہٹ جاتے ہیں۔ بعض لوگ تو ایسی حالتوں سے بچنے دیکھتے ہیں کہ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی جہاز میں سفر کے خوف کی وجہ سے ہی اپنا مستقبل تباہ کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ بے رحم مقامات مثلاً مسجد، گرجا، جلسہ جلوس وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فوجیا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی بیماری کی عیادت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرض لاحق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ تنگ جیبوں مثلاً سرنگ، الٹ، جھل، ناخانہ اور بند کمرہ میں جا کر سے شہید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فوجیا کا شکار ایسے بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ شہرستان جاتے ہوئے یا اس کے پاس سے گزر رہے ہوئے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چھیل، لال، بیک، جٹوا، کنڈا، گولہ وغیرہ سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

صدر میرا اور غم

کسی بھی فرد کے لیے صدمہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن محنت مند سوچ کے حامل افراد اس کیفیت سے جلد ہی باہر نکل آتے ہیں اور اس کو اپنے لیے اوپر حادی قیاس ہونے دیتے مگر محنت مند سوچ والا فرد ناچار مل میں رہنے والے افراد و مومنوں صدمے کو کبھی اپنے اوپر حادی کر لیتے ہیں اور پھر دوسرے دشمن کی طرف مٹنے کھٹنے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صدمہ یا

فہم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ڈپریشن کی علامات میں زیر دست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا شہوئے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد صدمہ اور فہم غمی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس ذہنی حالت سے سمجھوتہ نہیں کر پاتے وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی عیار کے کاغذ ہو جانا قتل، اغواء، اچانک موت، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت فہم ہو جانا اور کسی شے کا گم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان صدمہ یا فہم کا شکار ہو کر شدید ڈپریشن کی طرف چلے جاتا ہے۔

مِرْچُو

الحی علی کل شیء ووالدین پر رحم فرما..... آمین

پوسٹ ٹروپیک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرض کا انکشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً چاک کس خفناک حادثہ کی توجہ میں ہی ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایٹم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر جہاز کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی بھی جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زخمی لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا ورنہ جسامتی طور پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نہ بچ سکے ہوئے اور نہ ہی جسامتی

طور پر کسی بھی طرح زخمی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھٹنے والے بموں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پی ٹی ایس ڈی کا مریض بنا دیا۔ اسی طرح سونا میلوکان یا ڈنرلے کے گزرنے جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005 کو آنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زخمی رہ جانے والے افراد اگر زخمی نہیں ہوئے تو وہ پی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ مجھے بے پاس اس کے کئی کیس آئے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوا باقی سب اب ناپید زندگی بسر کر رہے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی، زلزلہ، پلجیر، بمیں، بھڑو، جسمانی بھڑو، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزر جانے کے بعد ہی دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرو کا ذہن لاشعوری طور پر ان واقعات کو مٹاتی دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرو کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ بڑے شدید احساسات جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوئے ہیں یا مگر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا یا مگر انہوں نے ان خود یہ حادثہ رونما ہونے دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی نقصان نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرض کا شکار فرو اپنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکھڑنے، پھٹنے میں درد، پیسے نہ سونے وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان ناخوشگوار واقعات و اعزاز میں مدغم کرنا بنا ہم ان واقعات کو وہ کیسا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ رونما ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

مِرْچُو

بے والدین پر

قہا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مرتبہ پیش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

پہلی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جاتا۔
- ☆ حواس باختہ رہتا۔
- ☆ چیز ایں ہو جاتا۔
- ☆ ڈراؤنے خواب آتا۔
- ☆ پیچھے ہٹنے پر جھک جاتا۔
- ☆ غور و فکر کا خطرہ ہو جاتا۔
- ☆ خیر کے مسائل پیدا ہو جاتا۔
- ☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جاتا۔
- ☆ رجحان کی صلاحیت ختم ہو جاتا۔
- ☆ اپنی مرے کے ہمین پیچھا نہ کر سکتا کرتا۔
- ☆ جارحانہ اور سخت رویہ اختیار کر لیتا۔
- ☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر مند رہتا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سر درد، پیٹ کا غراب، ہمارا اور پنوں کا کھنچاؤ رہتا وغیرہ۔

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ خشک لوگوں، بچھو اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرتا۔
- ☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جاتا
- ☆ خوف کا واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آتا، اس کے متعلق آوازیں سناتا یا خوشبو آتا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہتا۔

احساس جرم یا خودرسی

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لاپرواہیاں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا غمازہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا غمازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو ہمارے معاشرے کو اس کا غمازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اہل نوعیت کی غلطی کرنے والے کو تو واقعی ہی پڑا ہوا ہے مگر بعض اوقات جب ایک شخص کو کسی کی راز دہانی یا غلط فہمی ہو جاتی ہے مگر اس کا خیال اس کے سوا کسی اور کو نہیں بھگتنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ لیتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا ہمارا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ ذہن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار ہر اتنا ہے کہ اس نے کیا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن بدن ان برے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید پریشان میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دوسرے کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر یکساں ہی ہوتا ہے۔

1- قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کو توڑنا۔

2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا یعنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا مجبوراً ٹوٹ جانا۔

تجربہ اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر سمجھتا ہوا محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر تادم ہونا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ پورا نہ ہونے پر تادم ہونا۔

☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔

☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ

داری محسوس کرنا۔
☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکتا، کسی کی مدد نہ کر سکتا یا غصہ سے پیدا ہونے والی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لینا مگر اس ذمہ داری کو نبھانا نہ سکتا۔

احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک شرعی یا نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی اختلاف رائے ہے کہ شخصیت کے تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک ہنر ہے، ایک احساس اور ادبیت کی لہر ہے جو فرد

کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور فرد وہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں بکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پتلا مہم دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا فکار شخص درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی غلطی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو انجمن اور مطلوب کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید ڈپریشن کا فکار ہو جاتا ہے۔

مرچو

ضمہ

فرد دراصل ایک ایسا احساس بنا ہوتا ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس ہنر کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں جنہیں کے طور پر دل کی جھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، پنوں میں تناؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا حساب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پنوں میں تیزی سے چلتے لگتا ہے اور یہ بڑے پٹے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ فحش کے عالم میں لوگ اپنے مد مقابل پر عمل کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ فحش کے انفرادی تھکات تو الگ ہے مگر زیادہ پیشگی صورت میں جلتی پر تھل ڈالنے کے مترادف ہوتا ہے۔

میں جو رڈیو نوری میں بیالوجی اور نیورو سائنس کے پروفیسر ساپلیسکی کا کہنا ہے کہ فصد کی وجہ سے ہار ہار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ فصد کی وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ ملاطم خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کھردری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے گڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں جھپکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ شخص دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح فصد نہ صرف شدید ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے بلکہ اسی وجہ سے دل کا مارفہ ہونے کا خدشہ بھی خاصا بڑھ جاتا ہے۔

وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصر OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کنٹرول بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدہ اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر ڈرڈی حسرتیں تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر فصد ہو جاتا ہے اور اس طرح یہ فصد ہونے والی سوچ

کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ کمزور، کمزور اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا رد ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انجکشن یا کمانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر رویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے وہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے اپنی اپنی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ وہم میں جتنا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

☆ تمام کلمے کا احساس رہنا۔
☆ اللہ کا نام پڑھنا اور اللہ سے دعا کرنا۔ آمین

☆ چیزوں کو بار بار دہرانا، مثلاً ہاتھ، کپڑے اور کھانا وغیرہ۔

☆ کسی شے کی بار بار گنتی کرنا اور چیزوں کو بار بار ترتیب دینا۔

☆ چیزوں کو بار بار چیک کرنا مثلاً کھانسی کا سامان، اور دوائے تالے اور اٹھارے وغیرہ۔

جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ چڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پیلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں جتنا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آئے گئے ہوں جو وہ نہ خود کمزوری محسوس کرتے ہیں اور ایسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ذیابیطس یا شوگر ایک دلچسپ ہونے والا مرض ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو ہر وقت اپنی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق ہونے والی بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دیکھ بھار کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ یہی فگر اور قلبی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ چڑتا ہے تو اس کی ذیابیطس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک قلبی چکر میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً ذیابیطس، ہشردل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض، گیس اور اسرود وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد بھی کمزور محسوس کرتے ہیں کیونکہ ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شدید جسم کی بھینٹا ہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اس کی وجہ شاید یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا تھا اس دوران وہ یہ بات بھی بیکسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر بھینٹا ہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، جیسے دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں دیتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک ہار کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شروع دل اور گھرا بھری سننا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید جسم کی حالت میں اور بڑی سختی سے بچوں کو ڈانٹتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے بیٹروم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پریشوں کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں اس نے کیا کیا؟ وہ اپنی اپنی زندگی کے اچھے اوقات دیکھتا ہے بعض اوقات بچے اس کی باتیں کر لے کر ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔

جذباتی زویے

محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہاتل اور قاتل تھے۔ قاتل جس خائف کی غیبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جس خائف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بد قسمتی سے اگر یہ محبت یا یہ خیال تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کچھ بچوں نے لڑائی جھگڑا اور کہنے لگا کہ میں سخت پریشان ہوں۔
 میرا کچھ کسانے کوئی کام نہیں چاہتا ہے، زندگی کا کام میں لگنے لگتی ہائی رہی ہے۔ اس کی توجہ
 ہو چکی ہے اور اچھی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ بچہ جو ان ایک سٹر میں تھا اپنے
 سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جہز شور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک
 غریب صورت لڑکی دیکھی اور نہ جانے ہوئے بھی اس کی طرف لنگھ لگا کر دیکھا اور اس پر
 فریاد ہو گیا مالا مال لڑکی اس کو چاہتی تھی۔ اس لڑکی کا قصور اس کے ذہن میں ان
 صفت نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے۔ ہاتھ اس ایک ہی خیال کہ
 اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے
 اینا ایل بی کی تکنیک سیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو
 ہمیشہ کے لیے مٹ کر دیا۔

بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ
 اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے
 اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک
 شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کچھ بچے یا بچہ جوڑا آیا جس کی شادی کو تقریباً چار
 سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں
 مبتلا ہو چکی تھی مالا مال کے ان کے پاس لے پاگ بچہ بھی تھا۔ اس کو ہر وقت یہ لڑکی رہتی
 تھی کہ اس کا خاندان کیسے دوسری شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاندان ہمیشہ یقین دہانی
 کرتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد
 دینی ہوئی تو آپ سے بھی وہ سکا ہے۔

مرچو
 امین
 پر رحم فرما

اکثر لوگ اپنا سوا زندگیوں کو گن سے کرتے ہیں جو فانی، سانی اور مالی اعتبار
 سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا سوا زندگی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔
 اگر وہ اپنا سوا جان لوگوں سے کر رہی جو فانی، مالی اور سانی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان
 کے حق میں بہتر ہو گا اور جو کم ان کے پاس ہے اس پر قیامت نہ کرنے سے سوچوں کا
 دھارہ خلقی اعزاز اختیار کر لیتا ہے اور بھراس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا
 ہے۔ اگر سوا زندگی ان اعزاز میں کیا جائے کہ ہم کن باتوں میں دوسروں سے آگے چہا تو
 پھر یہ ان کے لیے بہتر ہو گا۔ اس سے خود احمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا
 موقع بھی ملتا ہے۔

نظر انداز کئے جانے کا احساس

ہر انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسند کیا جائے۔ اس کی بات کو غور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ تقاضات پوری نہیں ہوتے تو ایسے میں فرد پر یٹشن کا ظہار ہو ہی جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً بالغ افراد کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی مسکینا قرار نہیں دیا جاسکتا۔ ایک عورت جب یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس پر توجہ نہیں دیتا اور اس کو مسلسل نظر انداز کر رہا ہے تو پہلے اس کا رد عمل مایوس کن ہوگا۔ اس طرح دُخ میں کسی شخص کو نظر انداز کر کے کسی اور کو ترقی دے دی جائے تو وہ بھی ڈپریشن کا ظہار ہو جائیگا۔

طلاق

ہمارے معاشرے میں طلاق کو بہت سہما سہما سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا سماجی نظام یہ سمجھتا ہے کہ طلاق کا بے اثر اور دائمی زندگی میں کتنی بھی مشکلات آجائیں سب کسی نہ کسی طرح برداشت کر لی جاتی ہیں مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہ محظوم سمجھا جاتا ہے حالانکہ اسلام نے اس کی اجازت دی ہے بشرطیکہ یہ ناگزیر ہو جائے۔ اس کے باوجود اس کے بارے میں سوچا نہیں جاتا مگر ہر مہر کی روزانہ کی جھڑوں میں طلاق ہو جاتی ہے بلکہ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ مہر کی ہی کے بچے جو ان اور شادی شدہ ہو گئے اور پھر ان میں طلاق ہو گئی۔ طلاق ہونے کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ مہر اور بیوی میں کوئی ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ چونکہ ہمارے ہاں شادی دو افراد کا نہیں بلکہ دو خاندانوں کا ملاپ ہوتا ہے اور

بعض اوقات دو خاندانوں کے درمیان اختلافات ہو جاتا بھی طلاق کا باعث بنتے ہیں حالانکہ اس میں مہر اور بیوی کا نہ تو کوئی قصور ہوتا ہے اور نہ ہی وہ طلاق کو خواہشمند ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ ججز کے مسائل جاننے اور اور اولاد نہ ہونے کی وجہ سے بھی طلاق ہو جاتی ہے۔

بچپن سال کے لڑکے نے شادی کی ایک تقریب میں اپنے دور کی ایک رشتہ دار لڑکی کو دیکھا تو اس پر فریفت ہو گیا۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ شادی کرے گا تو اس سے یہی کہہ چکا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے اپنی خواہش کا اظہار کر دیا۔ لڑکے کا خاندان عاصما خوشحال گھرمکرم رہا تھا لہذا جب لڑکی کا خاندان ان کے مقابلے میں کم خوشحال مگر اپنی بیوی کا لکھا تھا۔ اس لیے انہوں نے فوری طور پر رشتہ کرنے سے انکار کر دیا۔ لڑکے نے اپنے گھر والوں کو دھمکیاں دیں تو وہ کارگر ثابت ہوئیں اور پائل خواسہ ان کی شادی کر دی گئی۔

جنوری میں شادی ہو گئی۔ لڑکا شادی کے بعد مہینہ ڈبہ لڑکی کے ساتھ ہوا اور پھر دونوں ملکہ اپنے روزگار پر چلا گیا اور لڑکی اپنے سرسراں میں رہنے لگی۔ شادی کے تین مہینے کے بعد ساس منہ پر کھڑ ہوئی کہ ساس کے دادی نے بیٹی کی ابھی تک کوئی خبر نہیں آئی۔ چنانچہ وہ اپنی بہو کے لئے کرلیڈی ڈاکٹر کے پاس پہنچی مگر جس نے رپورٹ دے دی کہ لڑکی ماں بننے کے قابل نہیں ہے، لکھی یہ راز ساس نے بہو کے لئے بھیج دیا اور اپنے بیٹے کو اطلاع کر دی کہ اس کی بیوی چونکہ ماں بننے کے قابل نہیں ہے اس لیے اس کو طلاق بھیج دے۔ لڑکے کے لیے یہ خبر بہت پریشان کی تھی کیونکہ اس کو اصل حقیقت کا علم نہ تھا اس لیے اس نے اس بات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی لیکن بھراڑ کے کی والدہ نے کچھ ایسا چکر بھڑا کر کے کہہ کر لڑکی کو طلاق نامہ بھیج دیا۔ لڑکی اپنے ساتھ ہونے والی تمام چیزیں دیتیں سے باخبر تھی مگر اس کو کیا اندازہ ہرگز نہیں تھا کہ اسے طلاق بھیج دی جائے گی وہ اپنے آپ کو ہی قصور وار سمجھ

مرچو

امام مالک کل مرید مولانا محمد علی صاحب

دی تھی۔ یہ خبر سننے ہی اس نے بازار سے خواب آدرا گیا اس منگوا کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ گئی پھر عرصہ تک اس کو امین اہل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

”بے مقصد زندگی“

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا شفا ایجنسی نوکری یا چھٹی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہ ہی سمجھ بھائی ہوتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی ماحشر ہے میں آج نے ملک ملک کے پورے پورے لوگوں کو اس سے بھی کم پاؤں اکٹھا کر کے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے کئی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل ماضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ بتانا بھی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رہنمائی کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر ماحصلائیں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد بڑے ڈپریشن مبتلا درہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں بھی بات لوٹ کی ہے کہ ڈپریشن کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جائے کے بعد ظم ہو کر اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یار و زنجار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ قارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں خفی خیالات ہی جنم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

مرچو علیہ السلام پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک کڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے ہمت جمع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے عرصے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ سبکیا وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے جاتے آ کر بہت کم شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

کامیابی نہیں ملتی تو وہ چچی کو کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دوسرے کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو ادھورا ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بار ہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل حراکی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو مسلسل ناکامیاں شروع ہو جاتی ہیں جس سے شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانشور یا دانشور طلبی کی وجہ سے ایک بڑے ناقابل برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ بد وقت اپنی تعلیمی پریکٹس کر رہا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر بڑے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

رینائرمنٹ

ساتھ سال کی عمر سے قبل یا مدت ملازمت پوری ہونے کے بعد لوگ رینائر ہو جاتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور انگوٹوں سے محبی رینائر ہو چکے ہیں۔ قاریغ رہنے کی وجہ سے وہ حتمی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کو تاسی کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھاوہ و صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔



مِرچُو
فرما

سامجی رویے

شدید ڈپریشن کے اسباب میں فرو کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

گھریلو تنازعات

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بھائی کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہن، بھائی، ماں، چچا، بیٹی اور باپ، بیٹے کی آپس میں ناچائی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں تو بات بات پر بکھڑا معمول بن جا چکا ہے اور معاملے اتنا طویل پکڑ لیتے ہیں کہ محلے میں مخالف کوئل تک رو دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز ایسی کی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جزیہ یادو حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خاندانی دشمنیاں

اکثر خاندانوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی ہیبت چڑھتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کئی جاتی کا جزیہ یادو کے

بغیر خاندانی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جہالت ہی کا فرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرے اور ڈبی ہوتے ہیں وہاں بچ جانے والے افراد پر بیش اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شامہ مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے وٹرز ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں، بلکہ متحد اور تعلیم یافتہ معاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات نہ سنا یا دیکھنا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جہالت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ چاہا لوگ جب کسی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات نہ سنا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں مسلسل ذاتی نفیشن بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہ ہاں قانون کی عمل داری اور بالا دستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی مملواری اور

بالادستی ہوتی ہے یعنی جس کی لاشی اس کی بیمنس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ نا انصافی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عدالتوں میں زیرِ مہارت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فیصلہ اپنے حق میں کرانے کے لیے ہر حربہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران نا انصافی کا شکار ہونے والا شخص اپنے اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو شدید ذہنی تن کی طرف لے جاتا ہے۔

رشوت اور بدعنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو بھی کر دیتا ہے اور یوں میرٹ کا جنازہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور کٹر خفا کا شدید ذہنی تن کا شکار ہو جاتا ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین
گھریلو دباؤ

گھریلو دباؤ کا شکار عام طور پر عورت ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کاج، بچوں کی پرورش اور دیگر محنت کی گھریلو ذمہ داریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس سر کی دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر یہی کو خاندان کی طرف سے بھرپور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سردمہری یا بالآخر دای کا اظہار ملے تو ایسی عورت شدید ذہنی تن کا شکار ہو جاتی ہے۔

لا قانونیت

ڈاکے چوریاں، اغوا، قتل اور اس قسم کے جرائم روزمرہ زندگی کا حصہ بننے چارے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لینے مگر ابھی بھی اکثر عورت ایسے لوگوں کی ہے جو لا قانونیت کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید ذہنی تن کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لا قانونیت کا براہِ راست شکار ہوتے ہیں اور ان کا ہلاک کرنے والا یا ٹھکسار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ذلتی حالت سے گزر رہے ہیں اس کا اندازہ کرنا بھی ایک مشکل کام ہے اور ہلا کردہ ذہنی تن میں جلا ہو ہی جاتے ہیں۔

مرچو

ماحول کے اثرات

موسمی تبدیلیاں

کبھی غزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی یہ پہلچتی رہتی انسان کے موڈ پر ہر دست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم غزاں جہاں پتہ چڑ کی خبر دیتا ہے وہاں انسان کے لیے اداسی اور ڈپریشن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کلیاں کھلتی ہیں تو بلبل بھی خوشی سے گانا گاتا ہے ایسے میں انسان کا موڈ بھی مہم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مالی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے چنے کے لیے اس کو سر چھپانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اضافی ضرورت ہوتی جس سے فرد کے مابین بھٹ پر اضافی خرچہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے محروم ہوتا ہے لیکن یہی وہ مسائل ہیں جن کا انسانی تیل، پینے کی پانی، موسمی بیماریوں میں اضافہ ہوتا ہے وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں جتنی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کئی بھی عمل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلتے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔

بے ہنگم ٹریفک

ایک صاحب نے ٹیکسٹ میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں کلیدی مہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی مینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر چلنے ہی ان کا موڈ خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلنے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریشن سوڈا کچھ کران کا تجارتی عملہ یہ دیکھا کہ کر دیتا ہے کہ شاید یہی ہے۔ مار پڑی ہے۔ حالانکہ اس کی یہی مار نے کی بجائے اس کا بیو خیال رکھتی ہے۔ جمور سا کریدنے پر مطمئن ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی فطرت ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کا موڈ غریب ہو جاتا تھا اور وہ کہتے تھے ملازمین جیسے کہ ان کا بیو گھلنے پھٹنے کا دورہ امریکہ کے دوران مجھے ایک معروف سڑک پر بہت خونخوار حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک جی تھی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا مسٹر تھا۔ لوگ خود بخود بغیر بارن بجائے اپنی اپنی باری کا انتظار کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھتے رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ بارن پر ہاتھ رکھتے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ پا چھ پر چل پڑتے رہتے ہیں۔ دھوئیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حساس شخص منزل مقصود تک پہنچنے

ہوئے ڈپریشن کا فکار ہو چکا ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس طرح کے مناظر ہمیں ہر دوری سڑک پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

آلودگی

ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد کو یہ ماحولیاتی آلودگی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر شہری زندگی میں صفائی کا ایسا ناقص انتظام ہے کہ چند سال پہلے کا سادہ دور اچھا لگتا ہے۔ گھٹان آبادی والے علاقوں میں کاٹنا، دھواں چھوڑتی گاڑیاں گرد و غبار اور مسموم جگہ پر سگریٹ کا استعمال وغیرہ۔ یہ چیزیں ماحول کو بری طرح آلودہ کر رہی ہیں اور اس ماحول میں سانس لینا بھی سخت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ ماحول کی یہ تہذیبی فرد کے فلاحی دباؤ کو بھی بڑھا دیتی ہے۔

بکلی کی فراہمی کا ناقص انتظام

آج کل زندگی اس قدر تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر لمحے اور ہر موڑ پر بکلی کی ضرورت واقعی ہے مگر بکلی ہے کس کا آنا جانا لگ رہا ہے جیسے آٹھ بجھتی کھلتی ہے۔ ایک مروجہ بکلی بند ہو جائے تو عام حالات میں کسی کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اب یہ کب آئے گی۔ چند سال پہلے تک تو حالات ایسے تھے کہ دیہاتوں میں اگر بکلی ایک مروجہ بند ہو جاتی تو کئی کئی دنوں کے بعد وہی دوبارہ آتی تھی مگر اس سے وہاں کی روزمرہ زندگی زیادہ متاثر نہیں ہوتی تھی لیکن اب صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ دیہاتوں میں بھی زندگی بکلی کے بغیر

متاثر ہونے لگی ہے جب کہ شہر میں تو چند منٹوں کے لیے بکلی بند ہو جانے سے لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جاتا ہے۔ ذرا تصور کریں جس شخص کا چند منٹ میں لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جائے اس کی فلاحی کیفیت کیا ہوتی ہوگی۔ اس کے بارے میں یقیناً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بکلی بند ہو جانے سے کسی کو مالی نقصان ہو جاتا ہے اور اسی طرح ایک طالب علم بچہ اپنے امتحان کی تیاری میں مصروف ہے اس کی تیاری اور مصروفی رہ جاتی تو اس بچے کی وجہ سے وہ بھی ڈپریشن میں جا سکتا ہے۔

صاف پانی کی کمیابی

کون نہیں جانتا کہ انسانی زندگی کا دار و مدار پانی پر ہی ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے پینے کے صاف پانی کی کمیابی کی وجہ سے اموات ہو رہی ہیں۔ خاص طور پر بھارت میں کام خراب ہو رہی ہے۔ پینے کے پانی کی کمی آلودہ پانی کی بنیاد پر جاتی ہے اور اس پر کسیے کا پتہ چلا جاسکتا ہے۔ ہمارا موضوع یہ نہیں ہے مگر اس حقیقت سے آنکھیں نہیں چرائی جاسکتیں کہ پینے والے گندے پانی کی وجہ سے جب ناسازگاری - طلاق - جسامتی بیماریاں پیدا ہو گئی تو فرد یقیناً شدید ڈپریشن کا فکار ہو ہی جائیگا۔

صحت کی سہولتوں کی نایابی

اتنی زیادہ خرابیوں کے بعد اگر صحت کی سہولیات تک رسائی ہر شخص کی ہو جائے تو یقیناً یہ ایک ایسی بات ہے مگر انہوں نے تاک بات تو کہیں ہے کہ ان سب کے باوجود عام فرد کو صحت کی سہولیات بھی دستیاب نہیں ہوتیں جن کی وجہ سے فرد ڈپریشن کا فکار ہو جاتا

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ہنگو آتی ہوتی ہے کہ خدا نخواستہ اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز عی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ وہ بات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن جب ہے کہ لوگوں کو کوئی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ ماضی افراطی فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربے اور غمناک واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ لیکن یہ شراب، الون، چرس، ہیروئن اور جنگ وغیرہ۔ یہ نشہ آور عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو عینی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے دیکھی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک پیکر چل پڑتا ہے۔

معاشی پہلو

ڈپریشن کا سلسلہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے مابین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک سماجی اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پزیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور بڑھتی ہوئی ادویات کا اس پر سنگین اثر ہے۔ انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایسا معقول جواز بہت ہوتا ہے۔

بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پزیر ملک میں کسی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندگی گزارنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بندہ بست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

میں اپنا میٹار زندگی کو بہتر بنانا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا میٹار زندگی بہتر کرارہ کہ
لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیے۔ ایک ہی شہر میں اور
ایک ہی تعلیمی لیول کے طالب علموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح
کے تعلیمی اداروں کے سلسلے بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک
میں یکساں تعلیمی سلسلے اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں شہر خاں کے پیش
نظر لوگ نمی اور پانچویں تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ
کر کے شامہہ کو بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل
کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بچت بڑی طرح متاثر ہوتا ہے۔ پتہ معاملہ تعلیم کا ہے
لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دودھ
دالیں، میزبیاں، پھل، ادویات، ہارل غرض کہہ کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکھنے کا
نام ہی نہیں لیتے جب کہ فرد کے دخلی تھا تو وہ ذرا مالع کن رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ
حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہے ہوئے بھی اپریشن میں چلا جاتا
ہے۔

باب 7

ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں کوئی شبہ ہی نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بنتے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید، ہر حال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ وجہ بندی کے اعتبار سے اسے مختلف قسم کا کہتے ہیں۔

Dysthymia دُستھيميا

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مرلیں مکس مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو بخیر و بگ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا اسے عدم توازن اور بے توجہی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے کم کی قسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈھمک ڈپریشن کا مرلیں، چھٹی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا قفل نہیں پاتا ہے۔ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ پہلے

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ نابالغ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس لیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا ہلکا سا پتہ ہوتے ہیں۔

ڈسٹیمک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر محرک توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آتا، چیزوں کا بھول جانا، غلط خیالات آنا، احساس کمتری، خود اکتادی کا فقدان، گہائی ذات کی نفی، خودکشی، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اداس رہنے لگتا ہے۔ وہ ماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہوتا اس کے لیے قلعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض جتنی طور پر غیر محرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات تکلیف میں ہو جاتا ہے اور کئی مایوسی کے لیے چاہتا تھا کہ اس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً یکساں کر دیتا ہے۔ چیرنا اور چلاؤ اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا چارہ یک پہلو کے سوا کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ فحشہ تک پر رہتا ہے اور بد مزاجی اختیار کر لیتی جاتی ہے۔

ڈسٹیمک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو کھانا کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

کرتا ہے، بھوک بہت کم گھٹتی ہے، ماضی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹیمک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کینک میں داخل ہوئی تو بہت سے زرا تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے افشاری تھی کہ جیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک غلطی پیش کی تھی میں دوسرے درجے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افراد کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے آمد کا کام بھی کرتا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری شعبے میں ٹرانزیکشنڈ ایکسپریس اور اس کی آمدنی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میڈیٹریڈ بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی کمر بیلدگی تنازعہ ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت متاواہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاندان کے کاموں کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے باعث تھوڑا سا احساس جرم میں مبتلا ہو رہی تھی۔ اس کا خاندان حالاً کس کا خاندان کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سیر ہو جاتا یا سڑک گھر پر غیظ و غضب آنے کا اس نے پہلے مائل برامنا یا گھر بعد میں جب اسے اعزاء ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو کسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا مانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے مافی البدی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاندان کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بنتا تھا۔ خاندان کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مرچو

مرچو

مرچو

سائیکو تھامیا یا سائیکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو ایک ڈپریشن کی بھی قسم بھی کہا جا سکتا ہے۔ اس کے مریض میں ہانپھو خیا اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موڈ کا بہت تغیر ہوتا ہے۔ مریض کا موڈ تھوڑے تھوڑے وقفے سے بدل رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اٹھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مریض ڈپریشن کی علامات کے بغیر کبھی بھی دو ماہ سے زیادہ کا عرصہ نہیں گزار سکتا۔ مریض عموماً اپنے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو نارمل انداز میں جاری نہیں رکھ سکتا، جس طرح کہ ہائی پرائڈریشن میں مریض کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکو تھامیا کے چندہ سے بچاؤ فیصد تک مریضوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ ہائی پرائڈریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عناصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سامنے آئی ہیں کہ کبھی ان وجہ سے سائیکو تھامیا کا مریض ہائی پرائڈریشن کا مریض بن جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی تحقیقات سے یہ گمان کیا جا رہا ہے کہ ان عناصر میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکو تھامیا ڈپریشن کی سب سے اہم بیکان ہے ہوتی ہے کہ مریض میں افسردگی اور مسرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مریض کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھنٹوں میں ہی بدل رہتا ہے اور دو ہفتوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً مریض کو اپنی سماجی زندگی کو بے قرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے کسی کبھی بعض حالات میں اپنے شخصی فرائض کو حسن طریقے سے انجام

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس سرے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ ہائی پرائڈریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

بائی پولر Bipolar Disorder

اس میں مریض کا موڈ بھولے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ اداں ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو چنگ ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال یا سال تک اس مرض میں جکڑا رہے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی باری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو بیماری نہ سمجھتے ہوئے اس کو بچکانے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مریض کے کردار پر شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مریض کی شخصیت میں تھخ آئے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مریض کی صلاحیت کاروباری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

بائی پرائڈریشن، عام طور پر بلوفت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکالوجک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق ہائی پرائڈریشن میں عموماً چار قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔

مرچو

ماہرین کے مریضوں پر

1۔ ڈپریشن یا افسردگی

2۔ ہانچہ خفیا خفیف جنون یا خبط

3۔ خفیا شدہ جنون یا خبط

4۔ مکسڈ یا طحار حجاب

مریض جب ڈپریشن یا افسردگی والے موڈ میں ہو تو وہ مستقل تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ کمروری کا احساس رہتا ہے، بلاوجہ فکین اور افسانہ رہتا ہے، مایوسی کا تصور رہتا ہے، شخصیت غیر متحرک ہو جاتی ہے، خودکشی کا احساس رہتا ہے، بھوک بہت کم ہو جاتی ہے، نیکہ کا معمول خراب ہو جاتا ہے یعنی بہت زیادہ ہو جاتی ہے یا بھر بہت کم ہو جاتی ہے، مریض کو بے چارگی اور بے بسی کا احساس رہتا ہے، توجہ غیر مرکوز ہو جاتی ہے، جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے یا بھر کم ہو کر نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے، حجاب چڑا ہو جاتا ہے، جسمانی اعضاء میں درد یا کمزوری ہوتی ہے، مریض صبح کو بیداری کے بعد بھی چڑگی محسوس نہیں کرتا، موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات کی نگار ہو جاتی ہے، ناامیدی کی حالت طاری رہتی ہے مریض کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے، ہر چیز میں غمی پہلو تلاش کرتا ہے اور عام لوگوں بلکہ قریبی لوگوں سے بھی الگ تھک رہتا ہے۔

خفیا کا مریض دیکھنے میں نارمل سے بھی زیادہ خوش محسوس ہوتا ہے۔ سوتا کم ہے اور باتیں زیادہ کرتا ہے، خیالات میں تیزی آ جاتی ہے، جنسی خواہش بڑھ جاتی ہے طاقت بہت زیادہ آ جاتی ہے، بے صبری کا رویہ نمایاں ہو جاتا ہے، اجتماعی رویہ خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے، مریض بہت زیادہ شراب نوشی شروع کر دیتا ہے شراب نوشی کا موقع نہ ملے تو حسب حیثیت نشہ شروع کر دیتا ہے، آمدن سے زیادہ خرچے کرتا ہے اور جب کسی کام کو بیچے لے تو اس کا خبط سوار ہو جاتا ہے۔

پوسٹ نٹل ڈپریشن Postnatal Depression



پوسٹ نٹل کا مفہوم آدہ غرائض ہوتی ہیں جو بزرگی سے فراغت حاصل کر چکی ہوتی ہیں۔ ایک مطالعہ اعداد کے مطابق 80% غرائضیں ڈپریشن کی اس قسم کا تصور ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن کی یہ قسم بچہ کی پیدائش کے ایک سال کے اندر عطا آدہ ہو سکتی ہے بلکہ بعض اوقات تو یہ چند ہفتوں میں ہی ہو جاتا ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اثرات عموماً بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے اثرات کم از کم ایک ہفتہ تک ضرور رہتے ہیں تاہم اس کی شدت بجلی بھی ہو سکتی ہے اور زیادہ بھی یا ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ کے لیے بھی اس کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ مرض کی شدت کا انحصار عورت کی حساسیت پر ہوتا

ہے۔ ایک مرحلہ مل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زحمتی کے مشکل ترین مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکالیف کے لیے وقتی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر وقتی طور پر تیار ہو جائے تو بھروسہ کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر جماعتوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا جماعتوں میں درد ہونا، پارسوز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براه راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ اس وقت کے حالات ایسا ہو سکتا ہے کہ عورت کو بچے کی دیکھ بھال اور رشتہ داروں سے تعلقات میں الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے توڑی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بر وقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی بھٹاتا ہوتی ہے یہ بڑی تکلیف دہ ہے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ نینٹل ڈپریشن کہتے ہیں۔

انٹینیٹل ڈپریشن Antenatal Depression



انٹینیٹل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب پہلی مرحلہ طبعی طور پر ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر جی ہوتا، نئے آنا غوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکتا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اوپر سے پیدائش کے کاؤ بھارت کو سوتے وقت بہتر پر کروٹ لینے میں وقت بچش آنا جسم میں دردیں ہونا میڈیکل چیک اپ کے لیے پارہاڑا اکثر کے پاس جانا غوراک کا

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دورانِ حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعثِ تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ حقیقی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ اس لیے پہلی ڈپریشن کی شکار خواتین خود کسی کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود احمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی لٹی کر دیتی ہیں۔ حقیقی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑا ہو جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہتھم ہو جاتی ہے اور خیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری خیند آنے لگتی ہے اور کبھی خیند بیکسر ختم ہو جاتی ہے سو آنے کی خواہش ہو جاتی ہے باوجود کہ وہیں پائپس بے جگہی بہت زیادہ بندھا جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے مہسوس ہوتا ہے کہ دل کی مڑکن بھی نہ ہو جاتی ہے بلکہ ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کیسوی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خافون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

باب 8

ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے کمزور ترین درجات ہو سکتے ہیں۔

اول قابلِ برداشت یا مایملڈ ڈپریشن

دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن

سوم شدید ڈپریشن

فول میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

1- قابلِ برداشت یا مایملڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابلِ برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

کواہیت نہ دی جائے اور فرد کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو اس کی جگہ شدید ڈپریشن لے سکتا ہے، جس سے پھٹکارا پانا نہایت زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر صرف طرز زندگی ہی تبدیل کر دیا جائے تو اس قسم کے ڈپریشن کو بیکسر فٹم کیا جاسکتا ہے۔ طرز زندگی تبدیل کرنے سے مراد یہ ہے کہ فرد کی سوچ کا انداز بدل دیا جائے مثلاً ڈپریشن ہونے کی بنیادی وجہ اس کی غلط سوچ ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر سوچ کو مثبت کر دیا جائے تو تمام پریشانیوں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرد کے فائدہ وقت کو کسی بھتر انداز میں استعمال کر لیا جائے۔ باقاعدہ ورزش، داک اور دیگر زندگی کی مصروفیات اختیار کرنا حتیٰ سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اس کے علاوہ ذاتی سکون کی ابتدائی مشقیں بھی کی جائیں۔ یہ مشقیں کسی بھی ماہر این ایل پی سے سیکھی جاسکتی ہیں۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ ڈپریشن کی علامت کی پہچان ہونی چاہیے اور یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہر شخص اپنا جائزہ خود بخود لے سکتا ہے کوئی اور شخص آ کر آپ سے یہ کہے کہ آپ کا تو نفسیاتی مریض ہیں بات زیادہ بدلتی گئی ہے یا یہ کہ آپ خود اپنے لیے بخیر سوچنے کی شخصیت کے حتیٰ پہلوؤں کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ابتدائی مرحلے میں بھی ان معمولی معمولی باتوں سے زندگی پر بے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

2- درمیانے درجے کا ڈپریشن

درمیانے درجے کے ڈپریشن میں مریض کو آقا ذی سے مشکلات کا سامنا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں گھر لیڈ ایسی حالات میں غم کو حال نہیں سکتا جس کی وجہ سے زندگی کے معمولات میں اس کی دلچسپی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ وہ بہت

زیادہ غیر متحرک ہو جاتا ہے، شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور غم و اندوہ کی خیم ہو جاتی ہے، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا کسی بھی کام میں دلچسپی لینا یا متحرک ہو کر زندگی میں آگے بڑھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، بلا وجہ کی فکریں اس کو گھیرے رکھتی ہیں جسمی کی وجہ سے اس کی روزمرہ کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے یعنی جن معاملات پر اسے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر اس کی توجہ مرکوز نہیں ہوتی اور جن باتوں پر کم توجہ دینی چاہیے یا بالکل توجہ دینی ہی نہیں چاہیے ان معاملات کے بارے میں سوچنا رہتا ہے جس سے ذاتی توانائی ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ وہ بھی ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت اگر وہ درست جگہ پر طرح کرے تو اسے دہرا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مریض کے لیے ضروری معاملات پر توجہ دینے کے لیے ترجیحات کا تعین کرنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے مثلاً بچہ کی اور بچوں کے معاملات اور تعلقات میں توازن رکھنا جانا کہ خاص فیصلہ میں توازن برقرار رکھنا یا تھا کر ڈپریشن کا شکار رہنے کے بعد کوشش کے باوجود کسی دوا یا نسخہ کی کمزور طبیعت زیادہ حساس ہو جاتی ہے، معمولی معمولی باتوں پر موذی غراب ہو جاتا ہے اور اور مرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات بحال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب مریض کا طرز زندگی بدل جاتا ہے تو اسے خاصی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مایہ ناز ڈپریشن کی صورت میں طرز زندگی بدلنا نہایت آسان ہوتا ہے اور مریض جلدی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن درمیانے درجے کے ڈپریشن کی صورت میں اس سے زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے ہر ذاتی امداد بھی لینا پڑتی ہے جو ایک ماہر این ایل پی ہی ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا بردقت علاج نہ کر لیا جائے تو یہ شدید ڈپریشن میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

مرچو

مرچو

شدید ڈپریشن



شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے دور ہے کے ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی بگڑ جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کو اپنے دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور یہی خاص موضوع اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتا ہے جسے صرف اس کی فرب خیالی ہوتی ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کی انتہا ہو جاتی ہے۔ بے حسی اور بے چینی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خودکشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

بات ہوتی ہے، مریض خود کو ہسٹر کی حد تک بے ہوشی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے حقیقی پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آ جاتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ ارد گرد کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر بناتا ہے۔ ایسے مریض کے ارد گرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لواحقین کو از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی مستند ماہر این ایل پی سے مشورہ ضرور لینا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض نارل ہولے کی بجائے مزید متاثر ہوتا جاتا ہے۔

مرچو

شدید ڈپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیکاٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضعدار اور جید عمر خاتون سے ملاقات ہوئی، معلوم ہوا کہ وہ ایک لیدی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاکستان کے وقت درمیانہ تعلیم حاصل کی تھیں، انہوں نے لاہور میں تعلیم کی اور بھارت ڈاکٹر بنیں ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بہت سی جڑی شے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹر تھیں۔ بد قسمتی سے ان میں سے کسی بھی بھارتی شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوگی کہ انہیں ان کے حواج کا کڑا کٹھن ملا ہوگا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ رہنا زمرست کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لمحات ملے تو انہیں کسی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں رہنا زمرست سے پہلے بھی تھے مگر فرائض منصبی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے مگر فرصت ملنے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نو بہت شدید ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عملاً ناممکن ہو گیا تھا مجبوراً ان کی

لے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرانا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند ڈاٹل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرادیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص نکالا کرتی تھی۔
آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص نکالا کرتی تھی؟

جو نقص ہو گا وہی نکالوں گی جاں نثلاً انہوں نے معافی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنگ کرنے کے باوجود بیٹے پر ٹنگی ہوئی تھی میں نے نوک توڑائی ہو گئی۔ اسی طرح بچن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اہل گیا میں نے نوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لڑکی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعاون نہیں کیا؟
بالکل نہیں کرتے وہ کسی ان کے ساتھ مل کر کسی ایسی چیز کو نہیں یہاں پر لگتی ہوں ورنہ میں بھی باہر بیٹھ کر تھی۔

ان ڈپریشن میں جلا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیسا لگتا ہے؟
مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے ماری نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر آ کر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا حملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن قارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟
میں قارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

جیت کر رہی ہوں مگر بھر بھی کام کر رہی ہوں۔
اپنے کام کی ذمیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟
میں یہاں پر رہ رہ کر کرتی ہوں۔
رہ رہ کر؟

ہاں رہ رہ کر۔
کس کے لیے رہ رہ کر کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ ہی ایک لمبے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید یہ واقعی کچھ کر رہی ہیں کہ وہ جیل خاتون ہیں اور انہیں زیرِ ذمہ یہاں رکھا ہوا ہے۔
اللہ میاں کے لیے رہ رہ کر کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟
ایک دوسرے پہنچ گئی ہوئی انکھ ہوتی رہتی ہے۔ اللہ میاں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے رونا نہایت کی صراحت کیا اور بہت حیرت ہوا میں نے بھر پور جھاکا غری مرچہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تھما رہے ان سے پہلے ہوئی تھی۔
کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟
نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر ادھر

دیکھا
اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔
میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا ہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا اب یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

مرچو

پیر رحیم الدین

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیرو فریجا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرئی افکار اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان افکار میں سرینس کی ہمدرد افکار بھی ہو سکتی ہیں اور جن افکار بھی جیسا سوچ ہو سرینس وہی فعل تلاش کر لیتا ہے۔

باب 9

ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کلی و شرطیہ علاج اور اس میں افادہ ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افادہ بھی ہو جاتا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر پہلکارا اور طریقہ علاج کے معجزاتی اثرات سے پاک ہونا یہاں اصل مقصود ہے۔ بطور ارجح الوقت چیدہ چیدہ طریقہ علاج کے پانچے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں جلا کوئی بھی فرد بھر طریقہ علاج کا انتخاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا داروہ دار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے سرینس کا مکمل طبی معائنہ کرالیا جائے تاکہ پتہ چل سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوا کی ضرورت چٹیں آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے منہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اکٹھا استعمال کریں۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رے

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ڈرگ تھراپی	☆	ہرٹل
☆	علاج انفذا	☆	الیکٹرک تھراپی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو تھراپی

ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرٹل یعنی بڑی بوٹیاں
ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔

ہرٹل



مرچو

اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما

زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہرٹل ادویات استعمال کی
جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی یوکریش نے جذباتی طور پر بیمار یا بھجائی

کیفیت میں جھٹاؤ کے علاج کے لیے "کنٹیکس ٹائی" ایک ہریل دوا استعمال کی جتی ہے۔ جو اس وقت مخصوص پودوں اور درختوں کے چوں سے بیماری جاتی تھی۔ قدیم طبی لٹریچر سے بھی یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جنوبی یا ایشیائی کیفیت میں جڑی بوٹیوں کی ریلے پھلوں کا عرق یا الون کی آمیزش سے بیماری جانے والی دوائی بطور علاج استعمال کر دلی جاتی تھیں۔ قدیم زمانہ کے طبی ماہرین شدید صحن کے باعث ہونے والے ذہنی اور جسمانی دردوں کے لیے الون یا گل لالہ کے ج، ناریل کے درخت کے پتے اور ریلے پھلوں کا عرق استعمال کیا کرتے تھے۔

ایک خورد پودا جس کا نام ایس ٹی جان وارٹ ہے (St. John's wort) ہے جس پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس پودے کو گزشتہ کئی صدیوں سے طبی امراض مثلاً تشویش، نیند نہ آنا اور بچوں کی دردوں کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج ذہنی کے علاج کے لیے بھی اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ عام عرق یا الون کے پھول کی پتیوں کی چائے یا شکر استعمال کی جاتی ہے یا اس کا عرق کمال گراس کو گولیوں کی شکل میں بیماری کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سامعہ بین جینک، ویکو بلو، لین ہام، ریلڈر، لکورا، کورائیس روٹ، اوٹ سزا، چرمٹ، قودہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ہومیو پتھی

ہومیو پتھی طریقہ علاج میں مستعملین مریض کی علامات اور کیس وشری کو مد نظر رکھتے ہوئے اسونم میو، آر نیچا، اگیچیا، سٹیلی سکیپا، ہیکسکم، ایکوچیا،

کلکریا کارب، آرم میٹ، کالی ہرم، ایلنٹیم اور کالی قاس جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ کسی مریض کو کوئی دوائی کتنی ہی مہسی میں کتنی مقدار میں اور کتنی مدت کے لیے دینی ہے اس کا فیصلہ ہر حال مستند ہومیو پتھک ڈاکٹر کو ہی کرنا ہوتا ہے۔ محض دوائی کا نام معلوم کر کے اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرنے سے اس کے مضراثرات بھی مرچ ہو جاتے ہیں۔ بعض ہومیو پتھک ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ہومیو ادویات اگر غلط استعمال کر بھی لی جائیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر حقیقت یہ ہے کہ ہومیو پتھی ادویات خواہ کتنی ہی معمولی مقدار میں یا ضرورت یا غلط لی جائے تو اس کے سائیڈ ایفکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ سائیڈ ایفکٹ فوری طور پر نہ ہوں بلکہ چند دنوں یا چند مہینوں یا چند سالوں کے بعد ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشد میو نے اپنی کتاب "ہومیو پتھک ادب کے خطرناک اثرات" میں جو بے زہاد ہومیو پتھی ادویات کے معرزاں اچھریں کئے ہیں۔ جس میں ذہنی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی محض ادویات بھی شامل ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک ہومیو دوائی وقت کی امراض کے علاج کے لیے مجبور ہو سکتی ہے اور ایک ہی مرض کے علاج کے لیے بھی کئی ادویات مجبور ہو سکتی ہیں اس ساری بحث سے کچھ نتیجہ نکالنا ہے کہ دوائی مستعملین کے طور پر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔



ایلو پینک کے علاج کے لیے پہلے ستمبر 1955ء میں ایلو پینک ادویات
تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈیپریشن کے ساتھ وابستہ نفسیالہ دواؤں کو کم کرتی ہیں
نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو
شدید دواؤں کا فلاح ہوتے ہیں یا سائیکو فرائی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ
کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکو فرائی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض
تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب
کہ سائیکو فرائی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔
ڈیپریشن کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروہوں کے بارے میں صحیح
معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے حالانکہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی
بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کرے، آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک

حالت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خودی زدہ رہ سکتے۔ یاد رکھیں آپ اسٹی ڈیپریٹ
کے اس طرح مادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ ٹریکلایز یا کسی نشہ آور چیز کے
ہوتے ہیں۔ البتہ اسٹی ڈیپریٹ کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی
قصبات بھی ہو سکتے ہیں۔

فرائی سائیکلک Tricyclic

اسٹی ڈیپریٹ کی نئی جزیئن مارکیٹ میں آنے کے بعد فرائی سائیکلک کی
اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد اقدیت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر
مریض اس دوائی کو کھانے سے بھری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً
ایلمینا، انافرائل، ایماویل، اینڈیپ، کلوئیمیل، ناریکسان، پاسیلار، پروفورین، سر
نائل، بوفرائیل، دیو، پیکیلین وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈیپریٹ کے مریض کا سرونٹوں اور دماغی طرح کا لیول کم ہو جاتا
ہے۔ سائیکلک اسٹی ڈیپریٹ ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بھری
محسوس کرتا ہے۔ یہ اسٹی ڈیپریٹ اس بھری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے
فراسکٹر ز اور برین سٹریکچر پر بھی اثر انداز ہوتا شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کے
حسی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ فرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دو سے تین
بھتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ فرائی سائیکلک گروپ کی ادویات
بجوزہ خوراک کے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر بخوبی احوال اور بے سمدھ ہو جاتا ہے
بعض اوقات اوگٹنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام محسوس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

کو نگار ہو جاتا ہے، دل کی حرکت بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ زیادہ بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور سنے آواز غیر وہی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ عوارض لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

لڑائی سائیکلیک کے معترضی نقصانات

مجموعی طور پر لڑائی سائیکلیک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ معنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عرصہ بعد لوگوں میں شاذ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے ہی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن پھر یہ حالت بدتر ہوتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ ختم ہو جاتا ہے۔ یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

سلیکٹیو سرونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیئر

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکسیا، سیکول، پریڈزیک، ڈوڈ

لوفٹ، ایلوڈاکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈیپ ٹھن کی آواز والی سطح پر اعتدائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوا کی مقدار قطعی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کر لائی سائیکلیک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں الہت اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید اثر ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات لڑائی سائیکلیک کی نسبت بھی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی قوت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیکٹیو سرونن ری اپ ٹیک ان ہیٹی ٹیئر کے معترضی نقصانات

حلی، سستی، کاپی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ جنسی اثرات از خود ٹیک ہو سکتے ہیں یا ٹیک کے جانتے ہیں لیکن اگر دوا کی کمی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً متوجہ کر رہیں تا کہ وہ اس کا مناسب سد باب کرے ان ادویات کے معترضی نقصانات لڑائی سائیکلیک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

بہت کا خراب ہو جانا بلکہ کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں جل کی مانند سننا ہٹ محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بھتر یہ ہے کہ راسخی ڈیپریسٹ سمیٹھڈ اکثر کے مٹھورہ سے یا آہستہ

اے ٹیپیکل Atypical

حذکرہ ڈالا اشغلی ڈیپینسٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اسے ٹیپیکل اشغلی ڈیپینسٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ افادیت کے لحاظ سے ایک مستند اکثر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کوئی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک بات طے ہے کہ قاعدے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے معر اور ضمنی نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے معدے میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کانوں میں سننا بھٹ بھٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈیپینسٹ کی ہر دوائی ہر مریض کو قاعدہ سے لگایا جائے بلکہ لازماً کے مطابق 20% افراد کو کسی بھی دوائی سے قاعدہ نہیں ہوتا۔

اشغلی ڈیپینسٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصل علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری قاعدہ نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یا وہ بے کراں ادویات کے متعدد ضمنی اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سو اسے اس کے کردار کی چھوڑی جائے یا دوائی کی خوراک کم کی جائے۔

الیکٹر و تھراپی

1938ء میں Carlotte and Bini آئی کے دو ماہر لارٹس تھے

جنہوں نے بجلی کے جھکوں کے ذریعے ڈیپینسٹ کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھکے دیے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک کھٹکی سی جگہ جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھکے ملتے میں تین بار دیے جاسکتے ہیں اور عموماً پانچ یا سببکوں میں مریض کو مکمل آفاقہ ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمر جنسی کی صورت میں اس سے خشنی کی ہر پر صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے مگر اس کے لیے پہلی ضروری ہے کہ مریض 1-2 گرام دسپنٹا جھکوں سے پہلے لگایا ہو۔ ریٹیلر آرام دہ بستر پر لٹا دیا جاتا ہے اس کے جوتے اتار لیے جاتے ہیں اور اوڑھیلے پکڑے پھتا دیے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا لگ لگایا جاتا ہے تا کہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھکے دینے کے بعد بھی کچھ درد سہا رہے گا۔ اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور تجویزی ہی دہر میں اس کے ذہن سے حسی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور دماغی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سلسلہ شروع سے لے کر آدھ گھنٹہ تک ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

مرچو

مالک گل میرے والدین پر رحم فرما

تین الاقوامی سطح پر اٹلی میں ہنگاموں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح تھوڑی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چائینا اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔ البتہ ترقی پذیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال چاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہو۔

مضر منفی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو سرینس کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

روحانی علاج

جب انسان کے گمراہ کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناکامی جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی حتم کے پہلو سے یہ بات بلا خوف یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کا خدات کا فرمانِ اقدس ہے کہ ”ہم تمہیں دکھاؤ کہ تم سے آزار ہے، ہم تمہیں دکھائیں کہ تم سے آزار ہے، ہم تمہیں دکھائیں کہ تم سے آزار ہے“ (سورۃ الانعام ۳۵) چنانچہ ایک مسلمان صلیب کو زنجیر کی لٹاری حصہ سمجھتا ہے اور صلیب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی زندگی زنجیر کی کی پریشانیاں عارضی ہیں مگر وہ سنا سازگار حالات میں بھی ایمان اور اعمالِ صالحہ پر قائم رہے گا تو حرمے کے بعد ہر غم سے پاک، اعتنائی پر سرست اس بادی زندگی کا حق دار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ چنگ ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک، مایوس اور جانوں اور پہلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوشخبری سناؤ جن کا حال یہ ہے کہ ”جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ چنگ ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے حمایت اور رحمتیں ہوگی اور یہی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں“۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ہوئے، اس پر کسی دجائی گاری نہیں ہوتی۔
اس لیے کہ اس کے بغیر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے کانوں پر
تھپڑ مارے مگر بیانِ چھاڑے، اور کفر کی باتیں کہے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب
الجماعہ)۔

ایک سچا مسلمان اس دحر سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے
اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور رحمت سے خالی نہیں ہوتا اس
لیے مسلمان ہر رحمت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہر عزم میں عزم پالیتا ہے۔ اگر اس کی ہمتی کا
تحتوث جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے
کہ یہ واقعہ اس کی پوری ہمتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جہان بے کی
موت کے صدمے سے دو چار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اوصالی خاکہ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن
ہے کہ یہ لڑاکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت کے اندر جہد و مجاہدات کا باعث بننا اگر اس
کے سامنے اہل کفر کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ
کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز
پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا
ہے۔ دنیا و دم و راصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا
جائے تو آرزائش آفریقہ سے گھر پریشان اوصاف پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ
علیہ وآلہ وسلم نے غارِ ثور میں ایک خطرناک صورِ جاثی میں اپنے پریشانِ سامنی سے فرمایا
تھاکہ: "خدا رک اللہ ہمارے ساتھ ہے"

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے انسان نے میرا بیٹا کیا کیا ہے
جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جائے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

ہے تو بکھل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستغنیٰ ہیں۔ "وہ جو
نمازوں کا التزام نہ کئے ہیں"۔ (سورۃ صافات: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے قلعے سے ہمہی طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ
آرزائش کی خدائی معاملات سے بھی ہمہی طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے
کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی
دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اجتنام کیا گیا ہے لہذا وہ
مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے یابوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر
کوئی مسلمان سامنی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے
بیزار ہے، مستقبلِ افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسدِ غریب اور بزدلی کا
شکار ہے، تجویطیت، بھلی انگاری اور بے احتیادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانیت میں
کوئی کھوٹ ہے، دورتہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ہمہی بین کا شکار ہو
جائے۔

قرآن کریم اور احادیثِ نبوی ﷺ فتنے و روحانی کے دلائل سے ہمہی پڑی
ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے فلاح اور مسنون کے لیے رحمت بنا کر بھیجا کر
خالصوں کو نقصان دینا ہے۔ (سورۃ اہی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور بخاری)
میں عبداللہ بن جابر سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا
کہ میں تمہیں اٹھاروں قرآن کی کوئی صورت آفریں جادل ہوئی۔ میں نے عرض کی
اور شافریا ہے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مندرجہ بالا قرآنی حقائق کی روشنی میں ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

- ☆ پانچ وقت کی نماز قائم کریں۔
- ☆ زیادہ سے زیادہ اللہ کا ذکر کریں۔ شلا سبحان اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر، یا علی یا قہوم۔
- ☆ دودھ شریف پڑھیں
- ☆ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔
- ☆ سورۃ فاتحہ کا ذکر کریں۔
- ☆ یہ بھی تجربات میں ذکر کریں اللہ میرے والدین پر رحم فرمائے
- ☆ اس بات پر یقین رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں آپ کے لیے کوئی بھڑی ہی ہوتی ہے۔
- ☆ جناب رسول کو نبی محبوب رب کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو مایہ دانی کیفیت میں سے غلطی میں مدد دیتی ہے۔
- ☆ اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔

سائیکو تھراپی

سادہ الفاظ میں مریض کو تھنکو سے سمجھا کر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ اسی کو نفسیاتی طریقہ علاج بھی کہتے ہیں۔ ماہرین کی مشورہ رائے ہے کہ ڈپریشن کا مرض زندگی میں رونما ہونے والے ناخوشگوار واقعات سے جنم لیتا ہے مثلاً کسی پیارے کے فوت ہو جانے کا غم، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، طلاق، نا انصافیاں، مسلسل ناکامیاں، مختلف سماجی عوامل، ملازمت کا چھوٹ جانا اور انجانا خوف وغیرہ۔ ایک مشورہ اور ماہرین علاج تھنکو کے دوران یہ سب کچھ جان کر اس کا کوئی متبادل مل چکا کرتا ہے۔ اس طرح ایک نامید اور تھراپیست بھی اپنے علاج کی توجہ اور حوصلے کو یکجہ کرتا ہے۔ اگر علاج مریض کی ضرورت کے مطابق اسے کوئی حل پیش کرتا ہے تو اس سے ڈپریشن کا علاج مریض اکثر جھکا ہوا منہ مل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں سب سے بڑا قص یہ ہے کہ قدرے ہلکا مل ہوتا ہے اور دوسرا مریض کو بار بار علاج کے پلس ہی جا کر پیش کرتا ہوتا ہے۔ متوسط زندگی گزارنے والے لوگ اس سے بھرپور استفادہ نہیں کر سکتے امریکہ میں عام طور پر ایک تھنکو کے لیے علاج تین سے چار سو ڈالر تک وصول کرتا ہے۔ بعض اوقات ایسے مریضوں پر دوائی نفسیاتی علاج بالکل کارگر ثابت نہیں ہوتا جو علاج سے تعاون کرنے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتے۔ یاد رہے کہ ڈپریشن کے علاج کے لیے ہر طریقہ علاج کے ماہرین موجود ہیں البتہ سائیکو تھراپی کے ”ماہرین کی پاکستان میں ابھی بہت کمی ہے اور ان ماہرین کی حکومتی سطح پر حوصلہ افزائی ”ماہرین کی جاتی۔ البتہ ان کی جگہ جادوؤں ذکر کرنے والے لوگوں کی بھرمار ہے جن کے پاس ”علاج کے لیے کوئی قانون اور قاعدے نہیں ہیں اور وہ علاج کے لیے بھاری رقم بھی

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ ناکہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینیکل سائیکالوجی، اطلاقی سائیکالوجی، بچہ قرائی، جیلی قرائی، بے ہودہ قرائی، گائٹل قرائی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

باب 10

ڈپریشن اور ہماری غذا

گذشتہ اہماب میں وقتی دباؤ یا ڈپریشن کی مداخلت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق کے پر دہ اٹھایا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوراک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے مطابق انسان کی روزمرہ غذا اس کے وقتی دباؤ کی بھروسہ مند تھہر ہو سکتی ہے۔ پالینڈ سے نیورٹیشن میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرسٹ ڈائنٹ کیریئر سٹڈ کے چیف نیورولوجسٹ ہیں کا مقالہ یہاں نقل کیا جا رہا ہے جس سے اس دعوئی کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دہائیوں سے زیادہ آبادی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی انہی ممالک میں ہوتا ہے یہاں وقتی دباؤ اور وقتی ناکہ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات طے ہے کہ کل مریضوں کا نصف 2 فیصد حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ ہوا تھا۔ جن کو نیند کی کمی، کم طاقتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور نگرہت متنازعہ علامات کی علامات تھیں۔

وجہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیرٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود کمیات یا پروٹین کے ایک اہم جزو ٹریپٹوفن سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذا کی ٹریپٹوفن Tryptophan نظام اہتمام ہی کے اندر انتڑیوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے خورا سیرٹونن وجود میں آتا ہے۔ جو بنی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائیکل گیٹل ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاٹونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پائریڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، بالکل نیند کے ہمارے ولانے اور نیم نئے کی سی کیفیت میں جلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپینفرین Norepinephrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیرٹونن سے مختلف ہے۔

سیرٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے ٹیکے لگادے جائیں تو یہ خون کی رکاوشیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹریپٹوفن اس کو کھانے کی ضمانت ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ مرض کیا چکا ہے کہ وقتی دواؤں کم کرنے والا کیمیکل سیرٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوشیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیرٹونن کو کھانے والے غذائی اجزاء بھی پھل اس بات کی ضمانت ہیں کہ نظام اہتمام سے گزرنے کے بعد ہر طریق اس سیرٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھا دیں تاکہ وقتی دواؤں سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، مہارت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذائی دواؤں کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر وقتی دواؤں کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لیے اس کے نہ صرف محاذات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا سکون دینے کی بھی ضمانت دی جا سکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز انتہائی رسد کا ہیں اور ہر کیمیکل اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احاسات اور رد عمل قائم لینے ہیں۔ ان میں سے سیرٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیرٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے لوہر وقتی دواؤں بڑھانا شروع ہو جاتا ہے۔

وقتی دواؤں کم کرنے والی غذا نہیں وہ ہیں جو کہ اکثر بیشتر دواؤں اور معد نجات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ ساتھ تفصیل تو اس چیز کی مستحاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذا نہیں دینی چاہیے مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

مرچو

ایسے مالک کی مہربانی پر رحم فرما

والے اجزاء ماحرورنی نظام نظام سے خاصے مختلف اعزاز میں کام کرتے ہیں۔ لہذا ہر دھنن والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ وغیرہ) میں موجود ضروری مائکرو اینزائمز فریوٹین جو کہ بعد ازاں سیروٹون بناتا ہے جسم کو سلائی کرنے میں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ گلوکز سلائی کرنے والی کاربوٹھڈاؤں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

کاربوٹھڈاؤں

یہ ایک سلسلہ حقیقت ہے کہ کاربوٹھڈاؤں دماغ کے سیروٹون کا درجہ بڑھاتی ہیں لیکن دماغ میں سیروٹون بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال بھی ایک مشکل مرحلہ ہے کیونکہ ایسی غذاؤں جو سیروٹون کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں لیکن ہے کہ صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو جو کہ صرف غذا کا ماہر ڈاکٹر ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے۔

مرچو

کاربوٹھڈاؤں سے دماغ میں سیروٹون کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟ کاربوٹھڈاؤں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکز کا درجہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس گلوکز کو کم کرنے کے لئے انسولین نکلتی ہے جو جیسا گلوکز پر اثر انداز ہوتی ہے وہی زیادہ تر مائکرو اینزائمز جن سے مل کر ہر دھنن بنتی ہے کاربوٹھڈاؤں کم کر دیتی ہے مگر سبب حال اچانک لیکن گلوکز دیتی ہے۔ پھر غذا میں کاربوٹھڈاؤں کم کرنا زیادہ ہونے کے باعث فریوٹین کا درجہ دوسرے مائکرو اینزائمز کی نسبت ڈراماٹک بڑھتا ہے۔ بعد ازاں یہ دماغ میں بلند رہے میں داخل ہو کر سیروٹون کو بناتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ فریوٹین کئی ایک پروٹین غذاؤں میں موجود تو ہوتی ہے لیکن نظام انہضام کی بعض جگہ گلوٹامک کے باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور نہ سیروٹون بناتی ہے۔ اعزازہ کریں کہ انسان کی غذا کیسٹریکٹ سبھی جگہ جسم کی ہر جگہ ہے۔

ایک دوسرا اکتھ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اس کا تعلق کاربوٹھڈاؤں کی اقسام سے ہے۔ مکئی جسم ان کاربوٹھڈاؤں کی ہے جن کا شوگر انڈیکس (GI) کم ہوتا

اے مالک کل میرے والدین پر

ہے۔ یعنی جو آمد آمد ہضم ہو کر دوسرے دوسرے مسلسل گھومنا شروع کرتی رہتی ہیں۔ (مثلاً مکمل ہیزیاں، چکر سمیت آواز اور پھٹکے اور دیگر غذا نہیں) ان کے اعراض کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہی آواز مسلسل ہانسنے کے مثل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ شکر اظہیکس (G2) والی غذا نہیں ہیں بلکہ ایک دم سے خون میں گھومنا شروع ہے۔ یہ حاد بیماری ہیں اور پھر ایک دم سے طبیعتی آواز آتی ہیں (مثلاً جینی تمام سڑنے یعنی جینیوں، مضامیناں گولیاں نہ اٹھیں، ایک دم دیگر جیسے سلیڈ آواز دینا وغیرہ)

کم شوگر اڈاکس والی غذا نہیں صرف آہستہ آہستہ ہوتی ہیں بلکہ خون کی تالیوں میں سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور انکی یہ پائپند بہ لچل چلائے بغیر کافی دیر تک خون میں رکھی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو اگر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔ اس کے نتیجے میں ایک تو اتار سے جسم کو ایجنہ میں فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی ٹھیکہ فٹن اتار سے سپلائی کرتی رہتی ہیں۔ لہذا یہ کلوون کی مقدار دماغ میں مطلوبہ ہے۔

۱) سوچو جو ذہنی عمل سے پہلے صحت مند انسان ہوا تو کہ جس نے انسولین کو حملہ کرنا شروع کیا وہ اس کے برعکس زیادہ شوگر اڈاکس والی غذا نہیں ایک دم سے گلوکز بڑھا کر

Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا اندر صرف فوراً کم کو اجتناب میں اور دماغ کو ایر کلوون دے کر کلیدی کرکٹیں کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میں زائد انسولین آ جانے کے باعث گلوکز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں سے گلوکز سکے ساتھ ساتھ ایر نوٹون کا وجہ بھی گر جاتا ہے جس سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

۱۰ اومیگا ۳ یعنی ایسڈز: Omega three Fatty Acids سائنسی حقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری یعنی ایسڈز (جیسا کہ اومیگا ۳) اور

او ایگ 6 کی کی واقع ہو جائے تو ہم پر پٹن گجراہٹ، پٹنہو خیالات اور پٹنہو غراہٹ جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ او ایگ 3 ٹھیلی ایسڈ کا فعلی دباؤ سے تعلق بھی ثابت ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے او ایگ 3 ٹھیلی ایسڈ کے سپینٹ استعمال کیے وہ جلد ہی اس مرض سے باہر آ گئے دکانی دئے۔

فلسی ایئرڈ سے مراد وہ چکانیاں جو جسم خود سے نہیں ہٹا پا جاتیں اور ہمیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ اسی طرح 3 قسم کی بیماریاں جن میں سانس کی بجلی کی بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی ہوئی کسی مرنجن کا تھل، اعزوث، طولہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں کسی شامل ہوان کے اظہ سے بھی اسی طرح قمری سے بھر رہے ہوتے ہیں۔

حکم فرما۔۔۔۔۔ آمین
آلی اور کی کا خطرہ ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کی کا خطرہ دور رکھیں رہنا ہے۔ وٹامن B12،B6 اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن سی کی کمی کو بھی دباؤ دھانچا لکڑیاں بننے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن معدنی جڑیل غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔

نوٹ: پاک، بھد، گھٹی، ملا، جوس، سرخ، لوہے، تل اور کھجور وغیرہ اڑکن میں رہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ کھا لینے سے فولیٹ تیار ہو جاتا ہے۔

☆ وٹامن B12: حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، خیر، دہی، مٹھے وغیرہ) یا وٹامن B12 کے انجکشن۔

- ☆ دھامن B6: پروٹین سے بھرپور غذائیں مثلاً مرغ کا گوشت، بھلی، اڑے، کچے جاول، سویا بین، جگ، گندم، گل، مٹر اور اخروٹ۔
- ☆ دھامن سی: بھل اور بزیایاں، خصوصاً سمکترہ جس میں پختہ ابھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شلہ مرچ، پالک اور بند گوبھی۔

معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کوئی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چبھتی، مار مار کر ڈھکی کر دیتی ہیں، ساریک دوسرے کو کاٹا اور دمن چباتا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو گرہیں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی کبیر کے نیچے زندگی بسر کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل قارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے قادر مہحضرات اپنے جانوروں کو دھامن خورل کچھ پلاتے ہیں تو یہ ملاست کم ہوتا شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن ہی غریب طبقہ بھی دھامن خور معدنیات کی کمی کا شکار ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی وقتی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا متعدد ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

☆ مینگیٹیم: اس کی کمی سے وقتی دباؤ کے علاوہ ایک جسامتی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ مینگیٹیم کا اصبالی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری

نقداؤں میں مینگیٹیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ مینشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر مینگیٹیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور نقداؤں میں کیلے اور سیب شامل ہیں۔

☆ مینگیٹیم: یہ مرکزی اصبالی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بے زاری اور سستی، کاپی، بے حسی اور بھسی کج روی ہو جاتی ہے۔ جس سے وقتی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ مینگیٹیم سے بھرپور نقداؤں میں دووہ اور دووہ کی مصنوعات، سویا بین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

مرچو

☆ ذک یعنی حسرت: یہ بڑا چاہے کو روکنے اور جہان خیالات کو قائم رکھنے والی، سیرن ہے۔ یہ بڑا رہا اور نواز کا حصہ ہے اور یادداشت ہے اس کا گہرا تعلق۔ اس کی کمی سے حسرت ہو جاتی ہے۔ اس اور کافلی کے علاوہ سست یادداشت اور بڑا چاہے کا عمل مختل ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہونے ہی جسم میں کام کا درجہ ہر بے پناہ کو چھو جاتا ہے جس سے غفلت ہو جاتی، ملک، اپنے بھتی، عدم احتیاجی کو خود بخشی کے رہنمائی پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور نقداؤں میں دووہ، بھلی گردے کپورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہہ: اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ وقتی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، ہافٹوں کی بناوٹ اور قزو پھوڑے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور چڑبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا کا جرہ اتار، پاگ، بلویا، بھلی، مکالے پتے، گردے اور جمل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ مینکیز: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے ساتھ ملا کر چلتی ہے، دھن میں ٹھوکر کے کھام کا حصہ ہے اور نارائیکی نظیر Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ پروٹون کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی وٹنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں ٹھوکر انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے آثار چھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیات کا نظام انتظام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جڑو بن کر نہیں بنتی۔ مینکیز کے بھرپور غذاؤں میں مگرے، بزرگوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ انسان کے لیے اہم ہے مگر اس کے باعث کبھی ضرورے پتے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

پس وٹنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی جسی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل مگرز اور اشارات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار

پھل) کو خش کر کے کم سبزیوں والی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ ٹیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیڑ بھی بہتر ہے۔

3- تمام دن کو ترسے پانی نہیں کیونکہ صرف سادہ پانی (تھر صاف) ہی بھتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولاشریبات، وٹنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- مٹی کی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطس یا سونٹا پا کا شکار نہیں ہیں بھی تو بھی وٹنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے میں کاربوہائیڈریٹس کھائیں تاکہ ان کی جگہ پر عمل کریں جن میں چکر، بھورے، جاول اور ستود وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کھرا غذا نہیں کہنا زیادہ مناسب ہوگا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سولٹ ڈرگس مثلاً کولاشریبات، برگر اور چٹنیاں ہمیں کھینیں اور سیر شدہ چٹنیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ حقیقت کے مطابق وٹنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کھین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے ساتھ ملا کر قدرے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کھین میں مصنوعی تیزی رکھانے کے بعد

جنا ہوڑم کو تارل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے وقتی دہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شراب اور کھین ہمارے جسم سے پانی نچوڑ کر خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بھی ڈی ہائیڈریشن کی علامت ہے۔

7- رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ، نمکیاتی آسودگی کا باعث بنتا ہے۔

پرہیزی غذائیں

- ☆ براہ راست مٹھی غذائیں یعنی جن کی شوگر بیت (G2) زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈرائٹ سوڈے مشروبات کی سیون اپ اور کوک و غیرہ۔
- ☆ جانے، کافی، چائے اور دیگر مشروبات کی سرخ رنگہ غذائیں مثلاً پانی، پھل، پھل، پھل اور کچپ وغیرہ۔

باب 11

ڈپریشن سے کیسے بچیں؟

جیسا کہ گذشتہ ابواب میں ذکر کیا گیا ہے کہ زندگی میں تقریباً ہر شخص کو ہی کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتی جاتا ہے اگر کسی ایسی صورت حال پیش آئی جانی تو کسی بھی معالج سے فوری طور پر رابطہ کریں اور درج ذیل سفارشات پر عمل کرنا شروع کر دیں تاکہ شدید ڈپریشن کی کیفیت میں جانے سے محفوظ رہ سکیں۔ خاص طور پر ڈپریشن کے مریضوں کے لیے تو یہ بات ہی ناقہ مدد ثابت ہو سکتی ہیں۔

- ☆ مذہبی امور میں بھرپور دلچسپی لیں مثلاً نماز اور قرآن پڑھیں، اس پر عمل کریں۔
- ☆ حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔
- ☆ احساس ذمہ داری پیدا کریں۔
- ☆ اپنی روزمرہ کی ترجیحات سبٹ کریں۔
- ☆ صبح جلد اٹھیں اور رات کو جلد سوئیں۔
- ☆ روزانہ کچھ پیکی ورزش کریں۔
- ☆ سکون کی مشق روزانہ کریں۔

مرچو

الحق کل میرت والدین پر رحم فرما

- ☆ سانس کی کھینیں کریں۔
- ☆ اپنا پتہ نہ بھولیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔
- ☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر کوشش کریں۔
- ☆ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو یاد رکھیں ماضی میں لائیں۔
- ☆ اپنی کھینکھوں میں ماضی کی بجائے زمانہ حال اور مستقبل کے چلنے استعمال کریں۔
- ☆ اپنی کھینکھوں میں مثبت الفاظ اور چلنے بولیں۔ مثلاً میں ٹھیک ہو سکتا/سکتی ہوں۔
- ☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔
- ☆ چلنے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف ہر سیدھا رکھیں جسم کو چست (Active) رکھیں۔
- ☆ چلنے ہوئے سر ہلکے رکھیں۔ سر کی حرکت کو روکیں۔
- ☆ ڈھلوان سے نکلنے میں مدد کریں۔
- ☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ کامیاب لوگوں کی آپ اپنی پیروی کریں۔
- ☆ تنہائی سے حتی الامکان پرہیز کریں۔
- ☆ روزانہ صاف ستھرا لباس پہنیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہوگا۔
- ☆ دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہو نا شروع ہو جائے تو یہ جملہ دن میں کئی بار دہرائیں۔ "میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا/رہی ہوں"

- ☆ اگر کوئی حلقہ خیال بار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں
- ☆ آنکھوں کے ذریعہ لوگوں کو بائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
- ☆ تمام مسائل ایک ہی مرحلہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل کریں۔
- ☆ رفتہ رفتہ اپنی خاموشی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلا اپنی سوچ کو بدلیں۔
- ☆ ارد گرد کے ماحول میں خوبصورت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز ہوا کریں۔
- ☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز مثبت کریں۔
- ☆ اوقات فراغ کے بعد کسی قسم کی حلقہ کھینکھوں میں خاص طور پر مالی امور کے بارے میں بالکل کھینکھوں کریں۔
- ☆ جب آپ بہت محنت سے ہوتے ہوں تو مسائل پر بھی کھینکھوں کریں یہ آپ کو مزید تھکا دیتے۔
- ☆ ممکنہ ناگوار کاموں کا نمونہ کے حلقہ اثرات کو کم کرتے ہیں لہذا یہ پیشانی کی حالت میں ممکنہ ناگوار۔
- ☆ اپنے نمونہ کو بدل دی کی بجائے آہستہ بہتہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ کسی شخص دوست یا رشتہ دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ مکمل کربات کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب مکمل کر اپنے جذبات کا اظہار کریں جس کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

- ☆ جدیہ تحقیق کے مطابق کل کر پڑنا ہمارے لیے پہاڑی مساکل کے علاوہ
- ☆ جسمانی مساکل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ حجاب ڈرامے اور فلمیں
- ☆ دیکھیں، حجاب لینے پڑھیں اور کل کر نہیں اس کے علاوہ ماضی کے حجاب
- ☆ واقعات ذہن میں رہی بنے کریں۔
- ☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو
- ☆ پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بھری
- ☆ کامیابی رکھا ہے جس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔
- ☆ ہفتہ میں ایک ہار کی خصوصیت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باغ پھاڑی
- ☆ علاقہ دور یا مسند و غیرہ۔
- ☆ جسمانی تازہ کو کم کرنے کے لیے سحر راحت والی مشق کریں۔
- ☆ جناب رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد گرامی ہے کہ تم کھانا
- ☆ صدقہ چاہیے ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ذہنی طور پر
- ☆ کیفیت سے نکال دیتی۔
- ☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ
- ☆ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائیگی۔
- ☆ تاریخ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار
- ☆ کریں۔
- ☆ ابھی تک ہوں کا مطالعہ کریں۔
- ☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

- ☆ مذہبی رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔
- ☆ سونے اور جاگنے کے اوقات نئے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔
- ☆ اپنے بیڑم کو آرام دہ اور پسندیدہ بنائیں۔
- ☆ اگر مدت کو ختم نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آ جاتی۔
- ☆ سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔
- ☆ آپ رات کے وقت کمرے میں لیٹے رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو
- ☆ بہت زیادہ سکون دے گا۔
- ☆ اپنی چھٹی چھٹی یا ماریاں مثلاً سرد، تھکاوٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی
- ☆ زیادہ فکر نہ کریں یہ ناٹل امراض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا
- ☆ ہے۔
- ☆ زیادہ قلیل دباؤ والے کام کی بجائے کم قلیل دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی کتنی نہیں ہے۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف ملاں ملاں ملاں کام ہی کر سکتا ہوں۔
- ☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نہیں تبدیل کر سکتے۔
- ☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔
- ☆ اگر کسی وجہ سے روانہ آ رہا ہو تو طبیعت میں جینے کا بھی طرح رو لیں۔
- ☆ اپنی مہارت، کام، آرام، مایوس کن چیز کا نام نہ لیں۔
- ☆ تقریب کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

مرچو

رحم فرما دے۔ آمین

☆ perfect بننے کی کوشش نہ کریں۔

☆ اپنی جسمانی صحت کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں۔

☆ ذہنی و ہاؤ کی صورت میں ذہنی و ہاؤ کو کم کرنے والی این ایل پی کی تکنیکیں

استعمال کریں۔

☆ گھریلو معاملات میں بھرپور شرکت کریں۔

مریض کی فیملی کے لیے چند ہدایات

☆ مریض کی ہر بات کو غور سے سنیں۔

☆ اس کے ساتھ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں۔

☆ اس کے ساتھ سنا، سیر و تفریح کے لیے باہر جائیں۔

☆ اس کو مختلف کاموں میں مصروف رکھیں، مثلاً کھیل، تیار کی وغیرہ۔

☆ اس پر سختی نہ کریں کہ وہ کسی کام کو ضرور کرے۔

☆ اس کو سست، کاٹل اور بیمار نہ کہیں۔

☆ اس کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتے رہیں جب تک کہ وہ بہتر نہ ہو جائے۔

☆ سب سے اچھی دوا یہ ہے کہ اس کا بہتر علاج کیا جائے۔

☆ علاج کے دوران اس کی حوصلہ افزائی اس طرح کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایات

پر عمل کر سکے۔

☆ چھپ کر اس کی نگرانی کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرتا

ہے۔

مِرْچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

باب 12

ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر صحت کو مرینس کی گفتگو اور دیگر ملاحظوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگاتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مریض پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور پھر اپنی کیفیت کے اعتبار سے متعلقہ سطر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے کئے نمبر شمار کو جمع کرتا جائے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا علم اسے رپورٹ کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

1

- 1- میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔

2

1- مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔

2- مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔

3- مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔

4- مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔

3

1- میں ہمیشہ باہمت رہتا ہوں۔

2- میں عام طور پر باہمت رہتا ہوں۔

3- میں عام طور پر ہمتا ہوتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ ہمتا ہوتا ہوں۔

4

1- میں ہمیشہ اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر اپنے کام میں خوش محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

5

1- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ ردِ کرخوشی محسوس کرتا ہوں۔

2- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ ردِ کرخوشی محسوس کرتا ہوں۔

3- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ ردِ کرخوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ ردِ کرخوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

6

1- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔

2- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔

3- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔

4- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔

7

1- میں کبھی بھی چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔

2- میں عام طور پر چڑچڑاہٹا ہوں۔

3- میں عام طور پر چڑچڑاہٹ نہیں ہوتا۔

4- میں ہمیشہ چڑچڑاہٹا ہوں۔

8

1- میں کبھی نہیں چلاؤں۔

2- میں اکثر نہیں چلاؤں۔

3- میں اکثر چلاؤں رہتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ چلاؤں رہتا ہوں۔

مرچو

ایک سال کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

9

- 1- مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔
- 3- مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔
- 4- مجھے ہمیشہ اچھی بھوک نہیں لگتی۔

10

- 1- میں ہمیشہ مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں مستقبل کے بارے میں ہمیشہ مایوس رہتا ہوں۔

11

- 1- میں ہمیشہ معاملات کو سختی نہیں کرتا۔
- 2- میں عام طور معاملات کو سختی نہیں کرتا۔
- 3- میں عام طور معاملات کو سختی کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ معاملات کو سختی کرتا ہوں۔

12

- 1- میں ہمیشہ کامیاب ہو جاتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔

- 3- میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ ناکام ہو جاتا ہوں۔

13

- 1- میں ہمیشہ پر جوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

14

- 1- میں ہمیشہ اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 2- میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔
- 3- میں عام طور اپنے بارے میں کمزور رائے رکھتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ اپنے بارے میں کمزور رائے رکھتا ہوں۔

15

- 1- میری توقعات ہمیشہ بہت بلند ہوتی ہیں۔
- 2- میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔
- 3- میری توقعات ہمیشہ بلند نہیں ہوتی ہیں۔
- 4- میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما امین

16

- 1- میں خودکشی کے بارے میں کبھی بھی نہیں سوچتا۔
- 2- میں عام طور پر خودکشی کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- 3- میں اکثر خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔
- 4- میں ہر وقت خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

17

- 1- میری ہنسی زندگی بہت اچھی ہے۔
- 2- میری ہنسی زندگی اچھی ہے۔
- 3- میری ہنسی زندگی مناسب ہے۔
- 4- میری ہنسی بہت ہی غراب ہے۔

18

- 1- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر زور کہنے والا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔

19

- 1- میرا وزن ہمیشہ یکساں رہتا ہے۔
- 2- میرا وزن عام طور پر یکساں رہتا ہے۔

221

- 3- میرا وزن عام طور پر اوپر نیچے ہوتا ہے۔
- 4- میرا وزن بہت زیادہ اوپر نیچے ہوتا ہے۔

20

- 1- میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔
- 2- میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔
- 3- میں خود کو ہمیشہ نا پسند کرتا ہوں۔
- 4- میں خود کو عام طور پر نا پسند کرتا ہوں۔

21

- 1- میں اپنے آپ کو ہمیشہ قصور وار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 2- میں اپنے آپ کو عام طور پر قصور وار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر قصور وار محسوس کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ قصور وار محسوس کرتا ہوں۔

22

- 1- میں اپنی صحت کے بارے میں بالکل غرور مند نہیں رہتا۔
- 2- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر غرور مند نہیں رہتا۔
- 3- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر غرور مند رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ غرور مند رہتا ہوں۔

مِرْچُو

اے مالِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

- 1۔ میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 2۔ میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 3۔ میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔
- 4۔ میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے سزا دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

ٹارل 23:30

پہلا درجہ 31:55

دوسرا درجہ 56:70

تیسرا درجہ 71:92

مرچو

سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل بی کی تکنیکیں شامل کی گئی
جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل
کریں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، ہائی بلڈ پریشر، بری
عادات، خودکامی کا فقدان، خوفِ تقریر کا خوف، انڈروید کا خوف،
الٹین کا خوف، استھان کا خوف، احساسِ محرومی، نفسی جسمانی امراض،
ہائڈ پریشر، دماغی دباؤ، سر، قبض، گیس ٹریل، یادداشت اور
حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ
مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی
ضرورت ہو تو پوچھنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔

باب 13

استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناؤ، ہڈیوں کا کچھاؤ، خستگی کی اور مائنڈ کو پروگرام

کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دینا۔

☆ ضروری حرکات جاری رکھیں جن سے سانس لینا، دھڑکن کی رفتار اور دیر

☆ جسم میں ناقابل برداشت کھلی ہوئی آواز آپ کر سکتے ہیں۔

☆ ”آپ“ کی جگہ ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔

☆ دس سے ایک تک الٹ گنتی گنتے ہوئے گہرے آرام میں چلے جائیں۔

☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گنتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

استراحت



شور و غل سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ایک گھبرا اور لہا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بھر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ جانے والی پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر جسم کا دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر کے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر دائیں پنڈلی میں سے ہر جسم کا دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر بائیں توجہ جائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر جسم کا دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں آنکھیں مکمل طور پر پرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی وقتی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پھیلے جانے والی اور اس میں سے دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح کمر کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ دائیں بازو کی ہڈی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر جسم کا دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر کے ان کو بھی پرسکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو کی ہڈی اور کندھے میں سے ہر جسم کے کھٹکھٹ کر کے کھٹکھٹ کر کے مکمل طور پر سکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی وقتی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر جسم کا دباؤ نکھٹاؤ کھٹکھٹ کر کے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چھوڑ دیں، سر، ماتھا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ

فہم ہیں اور انتہائی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ محسوس نہیں ہیں۔ مکمل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی وقتی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں گہری نیند سوتے ہیں یہ آپ کا بستر ہو سکتا ہے۔ جس سے ایک تک اپنی نیند گنتے ہوئے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ اپنی نیند گنتے ہوئے بولے جائیں، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یہ آرام اور سکون حیرانگیز گہرا ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پر آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ ہر بند سے ہر آپ گہرے سکون میں اترتے چلے جائیگے۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چار آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر بند سے ہر آپ گہرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جائیگے۔ چار آپ مسلسل آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی کہیں زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دو آگے بند سے ہر آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ پھیل چل رہے ہیں۔ چلے چلے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

مرچو

پر رجبہ

الدين

ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سونگھتے ہیں۔ اس کی بھٹی بھٹی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے جھوٹے آ رہے ہیں جو آپ کے دماغوں کو سن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے ہچکچاہ رہے ہیں طوطا، گوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے فزیکل سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: فزیکل سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کافی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اہل کے بعد ایک بے غلے تک پہنچ گئی ہیں آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ آئیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس میں محسوس کر چکے کہ آپ واقعی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

الٹا منظر تکنیک



مرچو

ایک ملک میں رسول اللہ پر رحم

بچہ ٹھیک صدمہ، غم، بپائی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے بڑے احساسات، چٹک، انگلیک، بے جا خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1- ایسے بڑے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے صدمہ، بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا فکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آٹھویں بند کر لیں خود کو نئے سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ فیلو جین پڑ دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک محرک غور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دو پارہ اس واقعہ کی فلم بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ کی زندگی میں سکون کتنے ہیں اور آخر میں آپ فزبول، بالکل اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس بڑے محرک فلم کو روک دیں، مانتے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ عطا بہت ہی بڑے ہوں گے۔

یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل پرسکون اور پرسود ہوتے ہیں، شروع والے اس محرک میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

3- اس بڑے محرک میں خود کو پریشان، بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اس بڑے محرک سے شروع شروع والے اچھے محرک کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچھے کی

طرف، کپڑے پھینکے بجائے اتارنا، ہر محرک کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریموس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چلا لیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو دیکھیں، واضح، لمبایاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ شلک آوازیں، ہم اور نہ سمجھ آنے والی کر دیں۔ اس عمل کو ریموس بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دو پارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: اگر کسی شخص کو فوٹو یا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو "مانسٹر چیک" کتاب میں فوٹو یا ٹھیک استعمال کریں۔

مرچو
ایک نیک دل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

میوزک تکنیک

یہ تکنیک مایوسی مانی نقصان کی وجہ سے بڑے احساسات، وہم، افسردگی، غم و افسردگی کا فقدان، احساس کمتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

- 1- ایسے بڑے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متعدد بلا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- کسی پسندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گانا، قوالی یا ساز بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- 3- اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو بھندہ قریب واضح طور پر سنیں جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بچ رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔
- 4- اپنے ذہن کو بغیر دل کر دیں اور خوشگوار واقعہ جس سے بڑے احساسات کو قلم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام یک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔
- 5- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تہہ بلی کوٹ کریں۔

ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بھرتی، خود افسردگی کی بحالی، پیشہ وارانہ بھرتی، چمک، ایک بری عادات، عائد کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور ڈپریشن کے علاج کے لیے زبردست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ مطمئن ہیں کیا بھرتی چاہتے ہیں مثلاً ڈپریشن پر قابو پانا یا زبردست بھرتی، بری عادات کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں وقتی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آئی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بھرتی کے اس کوئی بار دہرا کر رہائی پا کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "مانیٹکنگ" میں سادہ اور علاقائی چھوڑنے کی تکنیک اس سے زیادہ موثر ہیں۔

1- آج صبح بیدار ہو کر کھانا کھا کر غسل کر لیں اور کھانا کھا کر غسل کر لیں اور آج صبح بیدار ہونے کے بعد جسم کو بالکل صاف دھو کر لیں۔ تصور میں دیکھنا کہ غسل نکھیل کر ہیں جو کچھ قائل ہر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جیسا آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مند افراط کات کوٹ کریں۔ اس کا کھانا، چٹا، بیٹنا، آغدا، چٹنا، بھرنا، سونا، بٹاش بیٹاش چھو۔ اس کا شاعر روپیہ چھوے پر مسکراہٹ اور دیگر شاعر خصوصیات کوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ لکھا اچھا لکھا دے رہا ہے۔ اس شعر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا مقصد، صحت مند یا کامیاب محسوس ہوتا۔

2- اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں، جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم فعل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم فعل کو واضح دیکھ سکیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ ہرانگیں۔

3- خود کو نہ سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لاشعور سے متعلق سوچ کر حال کر لیں کہ اگر میں اپنے ہم فعل کی طرح بن جاؤں تو میرے کسی حصہ کو کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ ہاں کی صورت میں اپنے لاشعور کا شریعہ ادا کریں "میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں"

4- اس چمکتے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم فعل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاعرانہ رویہ، شاش بٹاش چہرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے مشق کا اگلا قدم کریں۔

5- اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کئے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کئے اچھے اور برے سکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، درشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل لگا کر ستارے والی مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آ گئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے چہنچہ پھر پورا احساسات ہو گئے، اسنے ہی بہترین نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے ہیں۔

مرچو

الحمد للہ کلّی فی الدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اثباتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یا درہے یقین ہر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1- کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو یہ سکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کون کون سے حقیقی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں تندرست نہیں ہو سکتا، میں ٹینشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بھتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کسی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں عمیق ذہنی نشانی یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لاعلاج ہو چکا ہے۔ سوچنا کہ اس طرح کے خیالات آپ کو فائدہ دیتے ہیں ہوں یا ہنستے ہیں ایک بار یا کبھی بھلا آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کا وہی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2- اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یا درہے کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں ”نہیں“ کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں ”ناکام نہیں ہو سکتا“ کی بجائے میں کامیاب ہوں گا۔ ”میرے مرض کے لیے کوئی دوا کی طریقہ علاج موجود ہے۔“ ذہنی نشانی یا نفسیاتی مرض کا قائل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بھتری کے امکانات موجود ہیں،

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3- خود کو یہ سکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ ہرائیں اور جب آپ ان کو دہرائیں گے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو قسطہ قسطہ سے دن میں کئی مرتبہ ہرائیں۔

اس کے علاوہ حقیقی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کئی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ حقیقی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا ذہن سب مثبت الفاظ اور جملوں کا غامدی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ جملہ بھی روزانہ بار بار دہرائیں اور اگر الفاظ سے بھترے بھترے اور طرح بھترے محسوس کر رہا ہوں

بے روپ تکنیک

یہ تکنیک تشویش، چنگ اٹک، پوسٹ فروینک اسٹریٹس ڈس آرڈر، صدمہ، محبت میں ناکامی، فحشاء اور جسم کے نفسی جسمانی امراض جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- متدہجہ بالہ میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں، جس کا آپ فکار ہوئے ہوں۔ خیال رہے یہ صورت حال اصل زندگی میں رونما ہوئی ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور خود کو گہ سکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں کہ یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس

مظر میں خود کو اس بری حالت میں چلا دیکھ رہے ہیں (فحشاء اور محبت میں ناکامی کی صورت میں مخالف فرو کو دیکھیں اور اس کی آواز سنیں)۔ اس

مظر میں اصل آوازوں کو سنیں اور نوٹ کریں کہ یہ کتنی بدترین صورتحال بنی ہوئی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کے برے احساسات بھی بڑھ جاتے

ہیں۔

3- اپنے ذہن کو ایک لمحہ کے لیے غیور بن کر دیں۔ پھر اس واقعہ کو ذہن میں اس

طرح لائیں جس طرح آپ 10 منٹ کے فاصلے سے اسی واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں۔ اس مظر کو چھوٹا ڈور، ڈھنڈلا اور غیر واضح دیکھیں، (فحشاء اور محبت

میں ناکامی کی صورت میں دوسرے فرد کو اس طرح دیکھیں اور آوازوں کو سنیں)۔ اس مظر میں آوازوں کو ڈور سے ناکھ آئے والی آوازوں

میں تبدیل کر دیں۔ اس مظر کو بیک اینڈ وائٹ دیکھیں جس طرح ہلکا کرے

ہوتا ہے۔

4- اس عمل کو کئی مرتبہ ہرائیں۔

5- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: آپ اگر چاہیں تو 10 منٹ کی بجائے 20 یا 30 منٹ کا قلم لکھ سکتے ہیں۔

مرچو

امین

غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو عمل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ مگرملہ، کاروباری، دفتری امور کو سراپا جام دینے کے لیے کچھ قانون اور قاعدے بنا لیتے ہیں اور ان پر عمل کرتا اور دوسروں سے کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ انہیں ایمن ایل بی میں "اسٹینڈرڈ" کہتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو "معیار" کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر غصہ ہوتا ہے۔ غلط "یکملٹی دی ویکٹا ہے حیاتی کی طرف لے جاتا ہے"، جلد سونا جلد المناصحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے۔" صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے اچھا ضروری ہے۔ "وقت کی پابندی ہماری ضرورت ہے" اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لاتعداد معیار ہوتے ہیں۔ ان معیاروں میں ہر شخص کا معیار ملتا ہے۔ غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

مرچو

حسیاتی تبادل تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور پھر سب سے برے منظر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ منظر واضح یا ڈھنڈلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن یا ٹوٹی حیات کو مشتعل کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ آئے والی یا ناگوار یا ناگوار آواز، مرئی یا بے مرئی قریب یا دور ان کا جوی حیات کی کمرست بنائیں۔

2- جلد سونا جلد المناصحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔ "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے۔" صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے اچھا ضروری ہے۔ "وقت کی پابندی ہماری ضرورت ہے" اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لاتعداد معیار ہوتے ہیں۔ ان معیاروں میں ہر شخص کا معیار ملتا ہے۔ غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

☆ جس نے آپ کو باطنی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

3- اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا ڈھنڈلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا، کن یا ٹوٹی حیات کو

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ سمجھ میں آنے والی آواز یا نا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا دور ان جانوی حیات کی فہرست بنائیں مثلاً آپ اس کو ڈھنڈلا، ڈور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، ڈور، نا سمجھ آنے والی۔ ان جانوی حیات کی بھی فہرست بنائیں۔ اس محض کے بارے میں سوچے ہوئے کوئی حلقہ جانوی حیات ہیں ان کو علیحدہ کر لیں۔

4۔ خود کو پر سکون رکھتے ہوئے اب اس محض کا تصور بنائیں، جس پر آپ کو شدید حسرت آتا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

5۔ اب محض کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو حسرت آتی ہے اور جدلی کو لڑائی پر لائیں۔

معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک حسرت اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصویر اتنی دائرہ تشکیل کریں۔

1۔ ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے متذہب، بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا تقاریر ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2۔ زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پُر سکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ دلی ماحول، موقع، مدد بخشنے والے ہیں اسی طرح آواز میں سن رہے ہیں اور آپ کے دخی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو سینکڑین پر چھوڑ کر اگلے قدم میں دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3۔ ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو تبدیل کر لیں اور غور سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کون سے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔

4۔ اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کریں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب داری

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے مطوعات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دوستوں سے مدد لے سکتے ہیں تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5۔ جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر سکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تشکیل کئے تھے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ کلی مرچہ دی لے کریں۔

احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ذہنی نشین کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہیں جو کہ ایک کلچر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ سمجھ میں مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنا دیا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مل گئی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے نتائج ہونگے یا نہیں اور اپنے کام کو کرتے ہیں کہ ہمارے میں یہ اچھا وہ طریقہ جائے کہ اس کے نتائج اچھے نہیں ہونگے۔ البتہ بڑے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر تبادلہ تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں، انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدیؒ سے کہی گئی ہے چھوڑا کہ آپ نے صحن کہاں سے بکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ بیوقوف لوگوں میں جینے کو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ کہیے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب بیوقوف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں کچھ جانتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے نتائج پہلے ہی بڑے نکل آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سب سے آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنالیتے ہیں۔

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

آب و تاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

1- کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا فکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ مثلاً اگر آپ کے سامنے گھٹکھڑکتے ہوئے۔ یا ٹپک پڑتے ہوئے یا کسی مستر شخصیت سے بات کرتے ہوئے۔

2- آنکھیں بند کر لیں، گہری سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم ذہن واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصویر بن رہا ہے۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو بڑا اور محکوم بناتا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو چارہ کر رہے ہیں یا ایک لڑکے کے لیے خود کو غیر جانب دار کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس اعزاز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھولیں اور اس کو تحریر کر لیں۔ عام طور پر شیم کا فکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور محکوم بناتا دیکھتے ہیں۔

3- کسی ایسی جگہ جتنی جتنی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

4- اس واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا کرتے رہے ہیں اس واقعہ میں خود کو اور

دوسرے لوگوں کو کس اعزاز میں دیکھتے ہیں۔ اس منظر سے پیچھے ہٹ جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس اعزاز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر یا کم چھوٹا دیکھتے ہیں۔

5- اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا فکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ بڑا اور جتے ہیں۔

6- دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس اعزاز میں آپ سکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں شیم والے واقعہ کو اس اعزاز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر یا کم دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔

مرچو
رحمہ اللہ علیہ وسلم
امین

تابش آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

1- پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک بُرا آدمی کی صورت حال والا ایک تصویر بنایا تھا۔ اسی تصویر کو داغ میں کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔

2- داغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔

3- اب آپ بُرا آدمی کی تصویر کا احساس شرم والی تصویر پر رکھیں اور اس کو دھکیں، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی صورت کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کر دیں۔

4- اپنے ذہن کو تبدیل کر دیں۔

5- اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیلی کو چمک کریں۔

نوٹ: یاد رکھیں داغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی ہیں۔

کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری، بڑے پیش، بے یقینی برقرار پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

1- خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں رہی بچے کریں

3- اپنے ذہن کو تبدیل کر دیں اور دوبارہ رہی بچے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان خشکی کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ خود کچھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔

اس عمل کو کئی بار دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر اس بات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

صدمہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے بڑے احساسات کو غم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتا دیں گے۔
نوٹ: برآور ٹیکنیک کا استعمال کرنے سے پہلے دوسری معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1- غمزدہ فرد فوجی کے والد کو کیا متنبی دیتا ہے؟ مثلاً

☆ امیدوں پر پانی پھر جاتا۔

☆ انتہائی قیمتی چیز کو جاتا۔

☆ روزمرہ امور میں غلطی پیدا ہو جاتا۔

☆ مالی حالت بگڑ جاتا۔

2- فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا ادراک کس طرح کا ہوا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے حقیقی جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے

خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے

یا

☆ مین ذرا کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا ہے

—

برآور ٹیکنیک

یہ ٹیکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ڈپریشن، مانوس کو ختم کرنے کے لیے مفید

—

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس کی ہدایت سے آپ غمزدہ ہیں۔

2-

آپ کو بتائیں کہ کس وقت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، لمبایاں اور واضح دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ کو اپنی غلطی میں اس تصور کو کس طرف ہٹاتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کر لیں کہ ذہن میں یہ کہاں ہے۔ یہ منظر نمبر 1 ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کئی بار دہرانے سے بہت چلتا۔

3-

آپ کو بتائیں کہ کس وقت گزرے ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار لمحات کو ذہن میں لائیں اور واضح دیکھیں۔ اس منظر کو اپنی غلطی میں کس طرف دیکھتے ہیں، دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے۔ اس جگہ کا تعین کر لیں۔ یہ منظر نمبر 2 ہے۔

4-

اب آپ منظر نمبر 2 کو منظر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں اسی انداز میں دیکھیں جس طرح منظر نمبر 1 کو روش، چمک دار، لمبایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے ہیں اور احساسات کو نوٹ کریں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو پہلے تیز کر لیں۔

5-

تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

اینگزانشی

پریشانی دراصل آٹوٹیک خدشات اور رویے کی ایک ترتیب ہوتی ہے جو آپ کو کسی منزل پر پہنچنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ عام طور پر اس کا شکار فرد بہت زیادہ سوچتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا۔ فرد غیر ذمہ دار اور بے بس ہو جاتا ہے اس کا خود پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ کسی چیز کی مضبوط گرفت میں بغض چکا ہے۔ پریشانی ایک دائرے کی شکل میں اندرونی آوازوں اور تصورات سے شروع ہوتی ہے اور برے احساسات پر روکتی ہے پھر ہمیشہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس پریشانی کے پتھر کو توڑنے کے لیے دائرہ ساز تکنیک استعمال کریں۔

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

دائروسانر تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

- 1- تصور میں زمین پر ایک دائرہ بنا لیں اور اس میں داخل ہو جائیں۔ نہ ختم ہونے والے اپنے خدشات کو ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر اس پریشانی کی گرفت میں پھنسے ہوئے ہیں جب پھر پورا احساسات ہو جائیں تو ان احساسات کو دائرے میں چھوڑ کر اگلے قدم باہر نکل آئیں۔
- 2- دائرے سے باہر نکل کر اپنی وقتی اور جسمانی حالت کا مشاہدہ کریں، جو وقتی طور پر فکری خیالات سے پاک ہیں اور غیر جانب دار کی حیثیت میں خود سے سوال کریں کہ اس دائرے کے اندر جن خدشات کے بارے میں سوچا تھا ان چیزوں کے ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو میں ان کا مقابلہ کیسے کروں گا۔ میں حیرت انگیز امکانات کا تین کریں۔
- 3- بارہا ہاری ان امکانات کو ذہن میں لائیں اور خود کریں کہ اس حالت میں آپ زیادہ پرسکون رہتے ہیں۔
- 4- دائرہ سے باہر کھڑے ہو کر اس حالت کو درجنوں مرتبہ ذہن میں دی پلے کریں۔ ہر بار کرنے سے پہلے ذہن کو تھریل کر لیں۔
- 5- مستقبل بنی کریں۔

تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود احمقوں کا فقدان، ذہن، جسمانی امراض، حافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے صدمہ والا میں سے کسی ایک کا فکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے صحنہ کا انتخاب کریں جس میں آپ کو اپنے آپ کے احساسات بہت برے ہو جائیں گے۔ دوسرا یہ صحنہ اس ناخوشگوار واقعہ کی لمبا لمبا سنی کرنا ہو۔ اس صحنے میں صحنہ کی تصویر کو فلم میں سے طے کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو تھوڑا کر دیں۔

3- دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کئی بار اس تصویر کو ذہن میں لاکر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4- ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر طے کر لی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کو سنا فریم لگانا چاہے ہیں؟ گولڈن یا سلور سفید یا رنگدار، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ، یہ فریم چکوری یا مستطیل، گول یا بیضی ہو کسی ایک فریم کا انتخاب کر لیں۔

5- اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ دوسرا اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی ہی کسی کارنگر آرٹسٹ نے لگا دیا ہے۔ لہذا اس تصویر کو واقعی میں اور میں اس جگہ رکھ دیں جہاں سے یہ نکالی جاتی۔

6- اس ناخوشگوار صورت حال کو دیکھ کر بچے کر دیں اور اس صحنہ کو خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے تھوڑا کر لیں۔

نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

فاصلاتی لاتعلق تکنیک

یہ تکنیک ڈپریشن، بری عادات، وہم، جسمانی بیماریاں، بیک الیک، فم، خود
احادی کا فقدان، محبت میں ناکامی، غلاق، گھر چلنا نہ پانی کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی
ایک صورت حال کا ظہار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا
ہو۔

2- شروع میں سے پاک کسی بڑے سکون جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، مگر
سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، ذہن میں اس
واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر تک تکنیک فم چلائیں اور اس
کے ہر سطر کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو بغیر فم لے کر دیں۔

3- اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی یاد دہانی فم چلائیں جس میں مرتبہ
کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن
پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو بغیر فم
کردیں۔

4- پھر اس فم کو شروع سے لے کر آخر تک چلائیں اور اس میں مرتبہ فم کو
تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ
جائے کی وجہ سے اس فم کے زیادہ تر مناظر آپ کو بغیر واضح اور ذہن لے
دکھائی دینگے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ ہر انہیں اور ہر بار پہلے ذہن کو بغیر فم
کردیں۔

- 6- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ
چلائیں۔ اس مرتبہ آپ اس کو اسے فاصلے سے دیکھیں کہ اس فم کا کوئی بھی
منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف بلیک اینڈ وائٹ سکرین نظر
آئے۔ اس عمل کو بھی بارہا انہیں اور ہر بار پہلے ذہن کو بغیر فم لے کر دیں۔
- 7- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم
ہو چکے ہیں۔

مِرْچُو

3- اَللّٰہُمَّ صَلِّ عَلٰی سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَسَلَّمَ
پر رحم فرما۔۔۔۔۔۔ آمین

چشم پوشی تکنیک

یہ تکنیک بینک، ایک، صدر، فم، خص، پست فردیک اسٹریس ڈس آرڈر، وہم مالی نقصان، محبت میں نا کامی، خود ادا دی کا فقدان، مگر ملے جاتی کے لیے مفید ہے۔

1- صدر ہج والا میں سے کسی ایک ناخوشگوار حالت یا واقعہ کا انتخاب کریں۔ یہ خیال رہے کہ اصل زندگی میں یہ واقعہ یا صورت حال رونما ہوئی ہو۔

2- اس واقعہ یا صورت حال کی ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور اس کا مشاہدہ کریں کہ کوئی مہر پر آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں یا اگر آپ چاہیں تو اس فلم کو کئی بار چلا کر یہ طے کر لیں کہ کوئی مہر پر

احساسات برے ہوتے ہیں۔ اس تصویر کو فلم سے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو نیند مل کر دیں۔

نوٹ: خود کو سکون رکھتے ہوئے اس تصویر میں جس کو آپ نے علیحدہ کر لیا وہ ذہن میں لا کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

3- اب کسی خوشگوار واقعہ یا کامیابی کا انتخاب کریں خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور یہ طے کریں کہ کوئی مہر پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت سی اچھے ہو جاتے ہیں اور یہ مہر پر واقعہ کی تائید کی بھی کرتا ہے۔ مہر میں سے اس تصویر کو بھی الگ کر دیں۔ یاد رہے کہ تصویر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں اور ذہن کو نیند مل کر دیں۔

4- خود کو سکون رکھتے ہوئے، اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نئے کی طرح چھوڑنے کے علیحدہ رکھ دیں اور ذہن کو نیند مل کر دیں۔

3- خود کو سکون حالت میں رکھتے ہوئے پہلے والی بری تصویر کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان میں اس نئے تصویر کو رکھ دیں جو آپ نے اچھی تصویر کا بنایا تھا۔ پھر ایک سیکنڈ کے اندر اس نئے تصویر کو کھول کر بڑا کر دیں حتیٰ کہ بری تصویر پر آپ کی اچھی تصویر مکمل طور پر چھا جائے۔

4- ذہن کو نیند مل کر دیں۔

5- پھر بری تصویر کو ذہن میں لائیں اس کے درمیان میں اس نئے تصویر کو رکھیں اور تیزی سے اس کو بڑا کر دیں تاکہ اچھی تصویر واضح اور نمایاں نظر آنے لگے اس عمل کو کئی مرتبہ چکر لگائی حتیٰ کہ بری تصویر مٹ کر واضح ہو جائے۔

6- اصل واقعہ یا صورت حال کو ذہن میں لا کر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

7- تبدیلی کی صورت میں مطمئن بنی کریں۔

نوٹ: نئے تصویر کو بڑا کرتے ہوئے دیکھنا کا تیز ہونا بہت ضروری ہے۔

ایسکریٹنگ کا طریقہ

باب 3 میں ایسکرپٹنگ کی کیفیت کے بارے تفصیل سے بتائے گئے ہیں۔ اب آپ کو یہ بتائیں گے ایسکرپٹنگ کرنے کے طریقہ کیا ہے اور یہ ٹھیک کن کاموں کے لیے موثر ہے۔

ایسکر

کوئی ایسا محرک (Stimulus) خاص آواز جسے سننے ہی کچھ یاد آ جائے، الفاظ، منظر یا کوئی بھی چیز جسے دیکھنے ہی فرد کی موجودہ کیفیت بدل جائے اور ایک خاص کیفیت طاری ہو جائے تو ان کو ایسکرپٹنگ کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اسے انسانی حواس کسے دیکھنا، سنا، چمکنا، چھونا، سونگنا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سائزن کی آواز سے ذہن میں فوراً پولیس ایجنٹس، جنگ کی کیفیت آ جاتی ہے۔ کسی خاص خوشبو سے کسی پیارے کا ذہن میں آ جاتا۔ خاص میوک سننے ہی ذہن میں یا پھر پرانا گانا سننے ہی پرانی یادوں میں کھوجانا اور کسی کا نام لکھا ہوا کچھ پر مسکرانہٹ آ جاتا۔ ایسکر سے حقیقی یا مثبت دونوں قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیات انسانی دلالت کے نظام پر اور دلالت کا نظام انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ حقیقی ایسکر دلالت کے نظام کو کمزور کر دیتا ہے، جس سے خرابی، صحت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جیسے کہ ردائی کا خیال آتے ہی مسکاکڑا ہو جانا اور ردائی کھانے کو دل نہ کرنا اور کسی عزیز کی جدائی میں رات دن گھٹنے رہنا۔ اس کے برعکس مثبت ایسکر دلالتی نظام کو بہت

زیادہ مضبوط کرتے ہیں۔ جذباتی کیفیات کا سوچا اور دے پر زبردست اثر ہوتا ہے مثلاً "کامیابی، خوشحالی، پامیت کا خیال دلالتی نظام پر بہت مثبت اثر چھوڑتا ہے۔ ایسکرنگ کا عمل دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

1- کسی عمل کو بار بار دہرانے سے

یا

2- کسی مخصوص کیفیت کو فرد پر بھاری کر کے ایسکرنگ کرنے کے لیے ان چار چیزوں کو ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے۔

☆ خاص کیفیت کا انتخاب مثلاً کوئی کامیابی، خوشگوار واقعہ وغیرہ

☆ اس کیفیت کو فرد پر اس طرح بھاری کرنا کہ وہ اس میں کھو جائے۔

☆ ایسکر کی انظر ایت ہو (مثلاً جسم کے کسی حصہ کو چھونا، یا خاص آواز)

☆ ایسکر کو سننے والی چیز جو ہستیا میں کہنے جسم کے کسی حصے پر بیت کیا گیا تھا اگر فرق ہوگا تو یہ بتائیں دے گا۔

مخالف اینکر تکنیک

یہ تکنیک خود اصرار و تکیہ کا فقدان، ٹیک ایک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کمتری اور بڑے یقین کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو استعمال کرنے کے لیے ایک صراحتی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا

اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس

طرح محسوس کریں کہ پانچ اقدار بھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی

لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز ہیں، آپ کے وہی بھرپور برے

احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر ہینٹر گ کر لیں۔ یہ پانچویں

کیفیت نمبر 1 ہے، ہینٹر کو چھوڑ دیں۔

4- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا

اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس

طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔

وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز ہیں، آپ کے وہی

بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اس کی

ہینٹر گ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے، ہینٹر کو چھوڑ دیں۔

5- یکے بعد دیگرے دونوں کو ہینٹر چپک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے

کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔

6- اب دونوں ہینٹروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل نئی

کیفیت پیدا ہو جائیگی۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔

پہلے ہینٹر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو ہٹائیں۔

7- مستحق بن جائیں۔

مراجو

الحمد للہ کل مخرج والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اینگر کی زنجیر تکسک

یہ بھٹیک خود اسی کی کا تقدان، چنگ انگک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کتری یا پشیمن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس بھٹیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک مہر اسی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا ظہار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3- آٹھویں بند کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اسے بہت بڑا، قریب، واضح نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی والا یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آواز، وہی آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی ہنگامہ گیری کریں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4- آٹھویں بند کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر ہنگامہ گیری کریں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5- آٹھویں بند رکھتے ہوئے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں

آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

آواز، وہی آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ نئی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6- خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے بند کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائیگی۔

7- تھوڑے وقفہ کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے بند کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں پھر نیا کیفیت میں زبردست تبدیلی آجاتی ہے۔

8- تبدیلی کی صورت میں مستعمل بنی کریں۔

مرچو

امین آمین

محبت میں ناکامی

جس مخالف سے محبت ہو جانا قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات یہ بدمعنہ کسی ایک فرد کی بے وقافی یا سچی مجبور یوں کی بنا پر ٹوٹ جاتا ہے۔ گزردول افراد یہ صدمہ برداشت نہیں کر پاتے اور جدائی کی وجہ سے عکسین و پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسد میر نے کیلک پر آیا جس کی عمر 25 سال تھی اور کہنے کا چہرہ پچھلے میں ایک اسٹور پر کچھ سامان خریدنے کے لیے گیا تھا۔ جب اسٹور داخل ہوا تو میں نے دیکھا ایک خوبصورت لڑکی کھڑی ہے۔ میری نظریں اس سے دوچار ہو گئیں۔ اس نے میری طرف دیکھا۔ اس سے پہلے میں اس کو بالکل نہیں جانتا تھا۔ جب میں اسٹور سے باہر نکلا تو میرے ذہن میں ایک ہی خیال بار بار آ رہا تھا کہ یہ لڑکی میرے لیے ہی بنی ہے اور میں اسی سے شادی کروں گا۔ ملاقات میری پہلی ہو چکی ہے اور جلد ہی شادی ہونے والی تھی۔ دو دن گزر گئے اور آج کا دن آگیا ہے، میں اس لڑکی سے خیال سے ہٹکا رہا ہوں۔ اس لڑکی سے دو بار ملاقات ہوئی ہے۔ مجھے بھوک بالکل نہیں گئی، کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی، خیر میری اڑ بھکی ہے، مگر والے بھی اچھے نہیں گئے، ہر وقت اس اور کھوپڑیا کھوپڑیا ہوتا ہوں جیسے کسی چیز کی تلاش ہے، ہر وقت چھین رہتا ہوں۔

اسی طرح انورا پنے بھائی قصود کو میرے پاس لے کر آیا جو زبردستی چلا جا رہا تھا۔ پوچھنے پر قصود نے بتایا کہ میں تو صرف پروین سے شادی کرنا چاہتا ہوں اگر ایسا نہ ہوتا تو میں اس کو کوئی باروں گا۔ میں نے کہا کہ کوئی باروں گے اس نے جواب

دیا کہ پروین کے خاندان کو کوئی باروں گا کیونکہ میں پروین سے محبت کرتا ہوں اور وہ مجھ سے محبت کرتی ہے۔ دراصل قصود پروین کی محبت میں اندھا ہو چکا تھا اسے کچھ بھی سمجھائی نہیں دے رہا تھا۔ دوسری طرف پروین بھی اپنے خاندان سے بے وقافی کر رہی تھی لیکن اس وقت میرے لیے سب سے اہم مسئلہ قصود کو راہ راست پر لانا تھا اور اس کے ذہن سے پروین کی محبت کو ختم کرنا تھا۔ میں نے دونوں کیسز پر این ایل پی کی اسیرالٹ بھینک استعمال کی جس کے مجھے بہترین نتائج حاصل ہوئے۔

مِرَاجُو

اے والدین پر رحم فرما..... آمین

اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کمزے ہو کر کرتی ہے۔

- 1- اس میں مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ سیر ہو چکے ہیں۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں جسم کو مکمل طور پر بڑھایا چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا مجسمہ یا ہم فعل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔ جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔
- 3- عام طور پر گہری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے جڑا ہوا ہے، یا کہ مجھ سے کدے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں اس طرح کے نفس کو تسلیم کر لیں محسوس کریں کہ میں آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح اور سادہ دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا مظاہرہ ہے مثلاً تارہ رسی، ڈوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھوٹے سے کیا محسوس ہوتا ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کر لیں۔
- 4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں اب اس طرح سوچیں کہ آپ کے ہاتھ میں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز دھارا لے رہے، جس کی مدد سے آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھا لیں اور اس بندھن کو کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹنے ہوئے بے چین اور پریشان ہو جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے رک جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل ٹی کا ایک اصول کہ ہر

روپے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائٹز بکس کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

- 5- اب تھوڑا سا دائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم فعل کا مجسمہ تشکیل کریں بیان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔ دراصل یہی آپ کا حقیقی اور حقیقی دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔
- 6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم فعل تشکیل کر رہے تھے تو اسی طرح آپ کا محبوب بھی اپنا ہم فعل تشکیل کر رہا تھا جو میں اس کے سامنے کھڑا ہے جس طرح آپ کا ہم فعل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب کے ہم فعل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔
- 7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاٹ دیں، بلیڈہ کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم فعل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم فعل اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔
- 8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم فعل کی طرف کر لیں اور اس کو مسنا اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے محبوب کا بندھن توڑا ہے اس سے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور کس طرح آپ کا ہم فعل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے کان کے اندر ہاتھ رکھ کر دیا

مرچو

ایک مالک کی منہ پر رحم فرما امین

یقین محکم تکنیک

باضی کے کسی عمل سے یقین لانی کر کے کسی دوسرے عمل کے لیے استعمال میں لانا۔ یہ تکنیک ہر قسم کی کامیابی حاصل کرتا، صحت، خود اداوی کا فائدہ ان فرضیہ ہر قسم کی تبدیلی کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1۔ باضی کی کسی کامیابی کا احتساب کریں۔ یہ کامیابی بہت چھوٹی یا بڑی بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً طبی، کاروباری، پیشہ وارانہ خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2۔ آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اس کامیابی والے واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اسی وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی لوگ، وہی موسم، وہی جگہ، وہی طرح کی چیزیں ہیں، وہی احساسات ہیں۔

3۔ اس ماحول میں اپنے روئے کو ٹوٹ کریں۔ آپ کیا کر رہے ہیں، کیا سن رہے ہیں، کیا کہہ رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ بڑھ رہے ہوں یا کچھ بڑھ کر کوئی کام کر رہے ہوں۔ یا سیکڑے کے لیے اپنے گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تحقیقی کام کر رہے ہوں۔

4۔ اس سلسلے پر نوٹ کریں کہ آپ کے اندر روئی ملامتیں ہیں یا طاقت اور قابلیت ہے، جوش اور اداویہ جس کو استعمال کرتے ہوئے یہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔ جب آپ میں بھرپور جوش اور طاقت والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں تو آپ کے اندر کیا یقین پیدا ہوتا ہے۔ اس یقین کو ایک منسلے میں تبدیل کر دیں اور پھر کئی بار اس منسلے کو دہرائیں اور صلاحیت کی طاقت سے بھرپور

ان احساسات کو ٹوٹ کریں۔ اس بات کی تصدیق کر لیں کہ جب بھی آپ یہ جملہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے اندر یقین کامل والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔

5۔ اس کامیابی کو حاصل کرنے کے بعد خود کو پہنچائے کہ آپ کون ہیں۔ کامیابی کے حوالے سے آپ کی کیا حوصلہ افزائی ہوئی ہے؟ آپ کو کونسا مقام یا عہدہ ملا ہے۔ معاشرے میں آپ کی کیا قدر و قیمت بنی ہے۔ پھر یقین کامل والا جملہ کی سرچیدہ ہرائیں اور اپنے اندر جوش محسوس کریں۔ یاد رکھیں ہر کامیابی کے لیے ہر جوش اور طاقتور احساسات کی شد ضرورت ہوتی ہے جو آپ کے یقین کو حریف بناتے کرتے ہیں۔

6۔ مستقبل میں جس مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا احتساب کریں۔ یہ آپ کا حقیقی مقصد ہونا چاہئے بہتر ہے کہ اس کو تحریر کر لیں مثلاً کاروبار، امتحان یا پیشہ وارانہ مہارت وغیرہ۔

7۔ آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پسکون رکھتے ہوئے اس یقین کامل والے منسلے کو دہرائیں جو آپ نے تحریر کیا تھا اور ان احساسات کو ذہن میں قائم رکھتے ہوئے خود کو مستقبل کے اس ماحول میں لے جائیں جس جگہ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہی لوگ، وہی ماحول، وہی جگہ ہے۔ اس ماحول میں اپنے روئے کو ٹوٹ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے کچھ کہہ اور سن رہے ہوں، بڑھ رہے ہوں یا کچھ بڑھ کر کام کر رہے ہوں، اپنے کسی گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تحقیقی کام سر انجام دے رہے ہوں۔ یہ سب کچھ ان احساسات اور یقین سے کر رہے ہیں۔

- 8۔ اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس
مہدے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور
آپ کی تعریف کی جارہی ہے۔
- 9۔ قدم نمبر 7 اور 8 کوئی سرچیدہ نہیں اور آپ انہیں سمجھیں۔

ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اینگروائی، فوبیا یعنی غیر منطقی خوف،
خود افسانہ کی کاقدان، چٹیک، ایک، صدمہ اور فیم، احساس جرم، احساس شرم، محبت
میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی
دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، غصے سے
آنا، مایوسی، اداسی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خود کو کسی کارخانہ، سرینس کا دھنی
دھاؤ کم، روزمرہ درجہ میں مسائل کے حل اور ترقی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل
پی کا ترقی کو دس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ
ہوتا ہے۔ جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا
ہے۔ اس کے بعد کوئی عمل کرنے کے بعد فرد کو بھری ہوئی محسوس کرتا ہے۔ الیکٹریکل مستقل حواشی
سے مل کر شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سائیکالوجسٹ نہ ہونے کی بھی کوئی صدمہ
کا دھنی ہے۔

سائیک کلینک

فیسٹ فور ٹاور سنٹر موزم آباد

فون۔ 042-7564246 موبائل 0300-9414089

ڈپریشن سے نجات

بذریعہ نورو لکھ سکے پروگرامنگ



مرچو

اس کی ڈی ڈی آر جی پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی ہائل آسان سوٹر اور بحرب تکنیکیں کروائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ متعلقہ سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے اٹھانے کے لیے بھی انتہائی سوٹر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، ہلڈی، بصری، دل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

سائیک کلینک: فٹ ٹاور سٹور سٹریٹ موزمسن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 سوپاگل 0300-9414089

قیمت: 100/- روپے

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

مانڈ میچک



نور و فکونک پر وگرا سبک کے علم پر قوی زبان اردو میں سب سے پہلے لکھی جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل بی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بتائے گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، اسٹکوں اور خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ بے جا خوف، جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منٹوں میں محو کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ سیکھتے جانتے ہیں جس سے فائدہ کے حالات جنم لیتے ہیں اور وقتی کیفیت آپ کی کارکردگی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

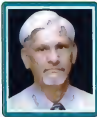
سائیک کلینک فیسٹ فورڈ روڈ سنٹر موزم آباد لاہور 54500 پاکستان

فون 0300-9414089 سوبہاگل 042-7564246

قیمت: 200/- روپے

مرچو

امین فرما



ڈاکٹر جاوید صائم

بی ایچ ای سی انکس

ایم ای بی، چاقوئی، ملوہ پتھر (سرک) (گرہ پتھر) (ر کے)

17 سالہ تجربہ طبی علاج کا مکمل دورہ منوں انیس۔

ایم ای بی کے ترقی پیمانہ پر کرتے ہیں۔

☆ مصنف:

1۔ "بہتر" ماٹرنیٹی جیٹ ایم ای بی کے منور پر چھپنے والی اور کب سے پہلی کتاب۔

2۔ "ڈیویشن سے نجات" کے منور پر ای ایم پی 3 ریکارڈ کرتے ہیں۔

3۔ گوشہ کی دس کے گہرائی کی مہلہ پر نظر کرنے "ڈیویشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"

جس سے ہر نام نہاد استاد کو کھلی زبان پر کہہ سکتے ہیں کہ جو دیکھیں وہ سکا ہے۔



سائیک کلینک

اے مالک میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

فٹ غورٹاؤر سٹریٹ موزکن آباد لاہور۔

فون: 042-7564246 موبائل: 0300-9414089